34676/A/2

C.II
18/m

MACKENZIE, James

42550

# HISTOIRE DE LA SANTÉ.

## TROISIEME PARTIE.

### CHAPITRE PREMIER.

*De la Médecine des Arabes & de son origine. Préceptes de Rhasès & d'Avicenne sur la santé. Retour de la Médecine de chez les Arabes en Europe. De Tacuin ou Elluchasem Elimithar.*

DE la Grece, la Médecine passa entre les mains des Arabes & des Perses. Il faut l'y suivre, & voir ce qu'elle a gagné chez ces nouveaux sages pour la conservation de la santé.

Deux événemens contribuerent à la transplanter dans les parties Orien-

tales de l'Asie. Le premier fut le mariage de Sapor Roi de Perse avec la fille de l'Empereur Aurelien, (*a*) qui la fit accompagner de quelques Médecins grecs. Ceux-ci porterent la doctrine d'Hippocrate, à Nibur capitale du Chorasan fondée par Sapor l'an de Jesus-Christ 272 ; & ce fut des écoles de Nibur, comme le conjecture le célebre Freind, que sortirent dans la suite ces illustres Médecins Rhases, Haly-Abbas, & Avicenne.

L'autre événement fut la prise d'Alexandrie par les Sarrasins en 642. Il est vrai que la fameuse bibliotheque de cette ville n'existoit plus ; mais il est fort probable qu'on y avoit épargné les livres des anciens Médecins grecs, par cela même qu'ils étoient des livres de Médecine, car les Arabes sont des hommes comme les autres, & tous protégent ce qui favorise les moyens de leur conserver la santé (*b*).

Rhases fut le premier entre ses compatriotes, qui donna des regles

(*a*) Freind's hist. of Physic. part. 2. pag. 10.
(*b*) Ibid. pag. 4.

générales sur cette matiere ; le premier du moins qui nous soit connu. Il étoit né en Perse, & à peine il eut atteint l'âge de 30 ans qu'on l'appella à Bagdad, où il fut choisi sur cent autres Médecins, pour avoir l'inspection du fameux hôpital de cette grande ville, où il mourut octogenaire. Almanzor Emir de Chorasan le fit son Médecin particulier. Rhases lui dédia plusieurs ouvrages, entr'autres un *traité sur la conservation de la santé.*

C'est un abrégé de la plupart des meilleures régles qu'on puisse donner sur ce sujet ; quoique prises de la doctrine des Médecins grecs, on ne sera peut-être pas fâché de les trouver ici rassemblées, & d'y jetter du moins un coup d'œil : les voici donc en substance.

1. Le grand moyen de se conserver en santé, c'est de prendre avec beaucoup de régularité, l'exercice convenable, & d'observer les autres choses *non naturelles ;* de fixer sa demeure dans un lieu propre ; & de continuer l'usage des choses auxquelles on s'est accoutumé, à moins

que cet usage ne soit mauvais en soi-même, auquel cas encore, il faut bien se garder de s'en défaire tout d'un coup, mais seulement peu à peu & par dégrés.

2. Il ne faut faire de l'exercice que quand l'estomac est vuide, & il faut le finir dès qu'on s'apperçoit qu'il coute, qu'il fatigue trop.

3. Quand on a grand appetit & que la faim presse, il ne faut pas différer son repas; mais il ne faut jamais manger jusqu'à se surcharger l'estomac & à se mettre la poitrine à malaise.

4. Quand on se sent du dégout pour la nourriture, il faut jeuner pendant quelque temps, ou recourir à quelque doux purgatif.

5. Il n'y a pas de liqueur comparable à de bon vin.

6. Si l'on mange beaucoup & qu'on ne fasse que peu d'exercice, il faut user fréquemment de quelque leger purgatif.

7. Dès qu'on apperçoit, que quelque changement extraordinaire s'est fait dans le corps depuis quelques jours, qu'on ne dort pas par exem-

ple, ou qu'on sue, ou qu'on a d'autres évacuations plus ou moins que de coutume; il faut sans délai tâcher de découvrir la source du mal afin de la tarir, avant qu'elle ait eu le temps de produire des effets plus pernicieux.

8. La gaieté augmente la force & les esprits; la tristesse épulse & abbat.

9. Les gens maigres doivent fuir l'excès du mariage, comme ils fuiroient un assassin; c'est au contraire un excellent remede pour calmer les transports des gens dont la passion est extrême, & pour leur faire perdre de vue, du moins quelque temps, l'objet chéri de leur cœur.

10. Généralement parlant, une médecine douce convient mieux aux gens d'âge que la saignée; & le bon vin trempé d'eau, est la boisson qu'ils doivent préférer à leur ordinaire. Quant à l'exercice, celui qu'ils prennent doit leur faire plaisir & être proportionné à leurs forces. Il faut que leur nourriture soit facile à digérer & qu'ils dorment longtemps.

Avicenne naquit à Bochara dans la Perſe, l'an de Chriſt 964 & mourut âgé ſeulement de 58 ans. Son ouvrage connu ſous le nom de *Canon*, lui fit une ſi haute réputation, non ſeulement en Aſie, mais encore en Europe, qu'à peine enſeignoit-on autre choſe dans les Ecoles de médecine, juſqu'au rétabliſſement des lettres à la fin du XV. ſiécle. Mais j'avoue, qu'après avoir lu, avec toute l'attention dont je ſuis capable, ce qu'Avicenne a écrit ſur la conſervation de la ſanté, tant dans ce célébre *Canon*, que dans ſon livre ſur les *fautes que l'on fait dans l'uſage des ſix choſes néceſſaires* (c) *à la vie humaine*; les éloges qu'on lui a donnés m'ont paru très-outrés & hyperboliques : il n'a preſque fait que copier Galien ; ce ſont ſes régles ſur la ſanté qu'il a renouvellées, en ſe les rendant propres & en leur prêtant un air original, par l'affectation ou la ſingularité étudiée de ſon ſtyle, qui n'a ſouvent

(c) De removendis nocumentis, quæ accidunt in regimine ſanitatis ex errore uſus rerum non naturalium.

abouti qu'à les rendre presque inintelligibles. (*d*) Voici pourtant quelques additions qu'il y a faites.

1. Un homme qui se trouve agité par les transports de la colere, doit éviter les nourritures qui échauffent; & un homme au contraire que la terreur a saisi, celles qui refroidissent.

2. On doit être plus sobre que de coutume les jours qu'on prend médecine.

3. Il est mal sain de se livrer au sommeil d'abord après la saignée.

4. Après avoir long-temps jeuné, soit sur mer en voyage de long cours, soit sur terre en temps de famine, il faut prendre garde de ne

(*d*) Ars custodiendi vitam illa est, quæ corpus humanum perducit ad hanc ætatem quæ vocatur terminus vitæ naturalis, secundum observationem convenientium & necessariarum rerum, quæ sunt septem. Æqualitas complexionis. Electio eorum quæ comeduntur & bibuntur. Purgatio superfluitatum. Rectificatio ejus quod per nares attrahetur. Rectificatio indumentorum de summa tangentium. Moderamen motionum corporearum & animalium, inter quas sunt somnus & vigilia. Ex libro canonis doctrin. 1. Dictionis tertiæ.

pas trop manger, & ne revenir que peu à peu à faire des repas complets, de peur d'abréger ſes jours. C'eſt ce qui arriva aux habitans de Bochara : obligés par la famine à ne ſe nourrir que d'herbes & de racines ; quand enſuite l'abondance revint, ils abuſerent de la facilité qu'ils avoient de manger du pain & de la viande ; mais la plupart tomberent malades & moururent.

5. Les corps foibles ſe trouveront fort bien du bain & des eaux minérales.

Outre ces régles, Avicenne en preſcrivit quelques autres, qui nous paroiſſent ou bien abſurdes, ou bien incommodes. J'en indiquerai une ou deux.

1. Si quelqu'un ſe trouve extrêmement fatigué à la ſuite d'un long voyage, qu'on faſſe venir quelque bête à lait, qu'on tire du lait de cet animal ſur ſa tête, & qu'après cela il aille dormir.

2. Si l'on entreprend un long voyage dans une région éloignée, il faut avoir ſoin de porter avec ſoi un peu de la terre du lieu d'où l'on eſt, afin

d'en jetter dans l'eau qu'on boira. Cette terre natale, si on la mêle à cette eau étrangere, qu'on l'y remue bien, & qu'après cela on la laisse tomber au fond du vase, épurera l'eau de ses qualités nuisibles, & en préviendra les mauvais effets. » C'étoit » une précaution que la Religion » des Arabes pouvoit avoir suggé» rée. En leur défendant de boire » du vin, elle les mettoit dans la » nécessité d'être fort attentifs sur le » choix des eaux dont ils se ser» voient. «

En voilà plus qu'il n'en faut pour donner une idée du sort de la Médecine chez les Persans & les Arabes, quand les Grecs l'y eurent portée. Après avoir fait connoître quelques-unes des regles que leurs deux principaux Médecins prescrivirent pour la conservation de la santé, nous n'avons maintenant qu'à revenir sur nos pas, & qu'à rentrer en Europe avec la Médecine, qu'on y reporta de l'Arabie à l'occasion d'une Croisade; mais que dès le VIII^e. siécle, les Maures avoient déja établie en Espagne, où ils avoient fondé

des hôpitaux à Cordoue & à Seville.

Il faut en faire l'aveu de nouveau. La Médecine étoit presque tombée en Europe depuis ce temps là ; quand au milieu du XV^e. siécle, les Turcs se rendirent maîtres de Constantinople. (e) En se refugiant en Italie, les Savans de la Grece y vinrent avec leurs manuscrits & leur érudition. On les reçut à bras ouverts & de généreux Mécenes, sur-tout les Grands Ducs de Toscane, en leur accordant un asyle dans leurs États, les aiderent par leurs bienfaits à y répandre de tous côtés la lumiere & les sciences qui les avoient suivis. Avec leur secours, on se mit à lire & à expliquer les ouvrages des anciens Médecins de la Grece. On vit jusqu'où les Médecins Arabes les avoient suivis, & en quoi ils s'en étoient éloignés. Peu à peu ces premieres recherches frayerent le chemin à des découvertes plus essentielles.

Bien des siécles avant cette heu-

(e) Constantinople fut prise en mai 1453.

reuſe époque, & pendant que d'épaiſſes ténebres couvroient le monde ſavant, l'on avoit vu paroître le TACUIN, ou *tables ſur la ſanté*. C'eſt le premier ouvrage connu ſur cette matiere, qui ait vu le jour dans ces temps d'ignorance : deux Juifs l'avoient compoſé par les ordres de Charlemagne, & publié ſous le nom d'*Elluchaſem Elimithar*. C'eſt un livre des plus rares : on ne le trouve guere que dans les bibliotheques publiques; mais la perte n'eſt pas grande : ce n'eſt qu'un amas indigeſte & ſingulier de mauvaiſes choſes, ou de choſes très communes, & qui ne méritent aucune attention. (*f*) Je n'en parle ici que parce que je le trouve quelquefois cité par les ſavans.

Au lieu d'inſtruire, ces tables ne ſervent qu'à embrouiller, à confondre par des diviſions & de ſubdivi-

(*f*) Le P. Daniel nous apprend dans la vie de Charlemagne, que ce Prince „ avoit une „ horreur extrême de tous les régimes de mé„ decine, & qui alloit preſque juſqu'à ne pou„ voir ſouffrir la préſence d'un Médecin. " Si les Auteurs du Tacuin étoient ſes Médecins, la choſe n'eſt pas fort étonnante.

ſions innombrables. J'en donne un échantillon au bas de la page. (g)

## CHAPITRE II.

*De l'École de Salerne & de quelques autres ouvrages de Poéſie ſur la conſervation de la ſanté.*

APRÉS le Tacuin, ſuit l'*École de Salerne* écrite vers la fin du XIe. ſiécle pour l'uſage de Robert Duc de Normandie, & fils de Guillaume

(g) Cum Dei auxilio compono tabulas continentes cibos & potus, & alias res néceſſarias circa ipſos, ad hoc quod ſit compendioſum regibus & dominis conſpicere in ipſis, & dividam tabulas per domos. In prima domo ponam numerum; in ſecunda nomen; il tertia naturam; in quarta gradum; in quinta melius illius ſpeciei; in ſexta juvamentum; in ſeptima nocumentum, in octava remotionem nocumenti, in nona humorem qui generatur ex ea, & conſéquenter in aliis quatuor domibus, convenientias ejus ſecundum, complexiones ætates, tempora anni, & naturas regionum. In domo quatuordecima opiniones hominum in ea. In quindecima electiones & proprietates; Deinde faciam canones univerſales, in genere illius de quo loquimur. Et in rubrica primi marginis juxta quod dixerunt Aſtrologi de illo,

le Conquérant. Au retour de la terre sainte où ce Prince s'étoit signalé parmi les Croisés, il passa à Salerne pour y consulter les Médecins sur une blessure qu'il avoit reçue au bras & qui étoit devenue fistuleuse. Ils composerent à cette occasion le poëme dont nous parlons, afin que quand Robert n'auroit point de Médecin à sa porté, il put à l'aide des directions qu'on y trouve, prendre les précautions convenables pour sa santé. Et cet ouvrage fut si généralement & si long-temps estimé, (a) que vers le XIVe. siécle, Arnaud de Villeneuve qui florissoit à la Cour de Frederic Roi de Sicile & de Naples, ne crut pouvoir rien faire de mieux pour sa propre gloire, que d'en devenir le commentateur. Qu'on ne s'en étonne pas! Toute gothique qu'est cette composition, elle

(a) Le Docteur Freind nous apprend qu'un célébre Juif, Benjamin de Tudele, revenant en 1165, d'un voyage qu'il avoit fait dans presque tout le monde connu, recommandoit Salerne comme le meilleur seminaire de médecine qu'il y eut parmi les enfans d'Edom, c'est-à-dire, les Chrétiens.

étoit admirable pour ces temps là. Aussi dans quelques éditions est-elle intitulée *la fleur de la Médecine.* (*b*)

Des six choses nécessaires à la vie, l'article des alimens est celui qui fait proprement le sujet de l'École de Salerne ; si l'on y parle des autres, ce n'est que par occasion, & comme en passant.

Tout le monde souscrira sans peine au conseil qui y est donné aux gens de lettres, de s'accoutumer à souper légérement. (*c*) Mais ce qui est mieux encore, & qui peut-être vaut le plus dans ce Poëme, c'est la description des quatre principaux tempéramens, le sanguin, le colérique, le phlegmatique, le mélancolique ; & des signes auxquels on peut juger quel est celui qui prédomine. Les sanguins, dit l'Auteur, ont de l'embonpoint, le visage rubicond ; ils sont gais, généreux, braves, bienfaisans. Les colériques au teint jaunâtre,

(*b*) Hoc opus optatur quod flos medicinæ vocatur.

(*c*) Ex magna cœna stomacho fit maxima pœna, Ut sis nocte levis, sit tibi cœna brevis. cap. 5. ℣. 1.

ſont maigres, ſecs, vifs, hardis, impétueux. Les phlegmatiques ſont pâles, gras, pareſſeux, foibles, peſans. Les mélancoliques ſont blêmes, ſilencieux, ils dorment peu, ils ſont timides, fins, obſtinés.

J'avoue pourtant, que malgré toutes ces belles remarques, l'École de Salerne, dépouillée des notes dont Arnaud de Villeneuve & quelques autres ſavans l'ont enrichie, me paroît bien peu de choſe, & que volontiers je ſouſcrits au jugement que Lommius (*d*) en a porté, en diſant, qu'il ne connoît rien dans tous les écrits des Médecins, où il y ait moins d'élégance & de ſavoir.

Au reſte Jean de Milan, Auteur de l'École de Salerne, n'eſt pas le ſeul qui ait donné en vers des régles pour la ſanté. Il en eſt d'autres, qui à ſon imitation ont fait parler aux Muſes le langage de la

(*d*) Minus placet quod fieri hodie à multis video, verſiculos aliquot inconditos, ſcholamque ſequentibus ſalernitanam, quâ vix ſcio, an quicquam in litteris medicorum ineleganſius ſit aut indoctius. Lom. Comment. in Celſi librum prim. de ſan. tuend. epiſt. nuncupatoria.

médecine. Je vais les présenter ici tout de suite à mes lecteurs : le nombre n'en est pas grand ; quoiqu'ils aient vécus en différens temps, nous les aurons bien-tôt fait passer en revue.

Le second après Jean de Milan, est Castor Durante, (e) qui a cer-

(e) Il débute par une description courte, mais très-élégante du choix de l'air où on doit vivre.

Si cupis incolumen vitam producere, cælum
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis.
Quodque movet madidus morbosis Africus auris
Purum ama, & ad solem nascentem, & lumine apricum
Purgatumque Euro & Boreali frigore tersum.

Mais je ne peux m'empêcher de faire ici une remarque, c'est qu'il est assez dangereux de se servir du langage des Muses pour donner des préceptes sur une matiere aussi délicate que la santé. Quelquefois en élevant son style, le Poëte sort de son sujet, & parle moins en Médecin qu'en Poëte. Il est facile de justifier ce que j'en dis par un exemple. Durante voulant, d'après Hippocrate, d'écrire les quatrainement

raînement écrit avec plus d'élégance & de jugement que son prédecesseur. Natif de Rome & Médecin de Sixte Quint, il dédia son poëme à ce Pontife, & pour faire plaisir à quelques Dames, il (*f*) le commenta en lan-

---

lités essentielles à l'eau pour qu'elle soit bonne, parle ainsi :

Sic aqua clara fluat, qualis nitidissimus aër,
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida ;
Et tenuis currat, nullo purissima limo,
Sitque sapor nullus, sit procul omnis odor.
Frigescat breviter, modico simul igne calescat
Utilis & duris apta leguminibus.

*Hanc mihi si quis aquam dederit, vinosa valete*
*Pocula, nam vincit optima lympha merum.*

Ainsi parle le Médicin ; mais le Poëte se ressouvenant apparemment que *nec vivere carmina possunt quæ scribuntur aquæ potoribus*, ajoute immédiatement.

Vina bibant homines, animalia cætera fontes.

*Absit ab humano pectore potus aquæ.*

(*f*) Il thesoro della sanita.

gue Italienne, sous le titre de *Tréſor de la ſanté.*

Ce Tréſor n'eſt autre choſe qu'une compilation claire & abrégée des préceptes d'Hippocrate & de Galien ſur les ſix articles néceſſaires à la ſanté, avec quelques remarques de la façon de l'Auteur, appropriées au lieu où il vivoit. Ainſi, par exemple, il recommande de chanter les Pſeaume, (*g*) & de lire de pieuſes hiſtoires, pour nourrir & élever l'ame, afin de la rendre capable de réſiſter aux infirmités du corps & d'en triompher. Ce qu'il y a de plus ſingulier, c'eſt que Durante, aſſez prolixe ſur le chapitre des alimens qui de ſon temps étoient communément en uſage, paroît entr'autres faire cas des rats, (*h*) des grenouilles (*i*) & des porcs-épics. (*k*)

(*g*) Il cantare i ſalmi, & attendere all' iſtorie theologiche dilettando all' animo, lo poſcono in modo, che tutte le virtu diventano piu forti a reſiſtere all' infermita, & a ſuperarle.

(*h*) Nil juvat umbroſi latitare cabilibus antri.
Gliſtibi, vita & morshic tibi ſommus erit. pag. 216.

(*i*) Ranarum alba caro, ſed ſemper durior eſca. pag. 282.

Mais de tous les poëmes qui roulent sur la santé, & qui me sont connus, le meilleur sans comparaison est à mon avis (*l*) *l'Art de conserver la santé*, par le Dr. Armstrong. Si je voulois indiquer tous les beaux passages qu'on y trouve, & toutes les élégantes description qu'on y lit, il faudroit le copier entiérement. Du reste il n'y a rien de neuf dans ce poëme. Le grand but de l'Auteur est, d'y exciter à une sage observation des judicieux préceptes des anciens sur la matiere. C'est pour cela qu'il a rimé leurs préceptes, & qu'il a mis tout son art à les orner des graces de la poësie, pendant que par son exemple il a confirmé ce que l'antiquité avoit tant de fois dit & répeté sur l'efficace de la Médecine, des instrumens & du chant.

(*k*) Utere Echino hilaris, stomachum fovet, Hia mollit, pag. 222. edit. Bonibell. Venet. an. 1596.

(*l*) Art. of preserving. health.

## CHAPITRE III.

*De Marsile Ficin & de quelques autres qui crurent devoir associer l'astrologie à la Médecine pour conserver la santé. Un mot en finissant sur Platine de Cremone.*

JE reviens à la prose. On sait qu'avant la prise de Constantinople, quelques savans illustres parmi les Grecs, (*a*) attirés & entretenus à Florence & à Venise par les Medicis & par quelques autres grands Seigneurs, y avoient répandu la connoissance de leur langue, & les trésors de leur érudition. Quand en 1453, les Turcs se furent rendus maîtres de la capitale de l'Empire d'Orient, quantité de ces Grecs habiles (*b*) suivirent les autres passerent en Italie, y portent leurs manuscrits, & y furent reçus avec empressement par

(*a*) Entr'autres Jean Argyropile & Emanuel Chrysoloras.

(*b*) Comme Téodore Gaza, Lascaris, &c.

une multitude de gens de lettre, curieux d'apprendre leur langage & de participer à leurs lumieres. Toutes les sciences suivirent ces doctes fugitifs, & vinrent se transplanter avec eux dans notre Occident. La Médecine qui y étoit comme mourante, donna bien-tôt par leurs soins quelques signes de vie ; mais accablée sous le poids des préjugés, & défigurée par les extravagances de la superstition, de l'astrologie, & de la magie, qui l'avoient rendue méconnoissable depuis qu'elle étoit sortie de l'ancienne Grece, elle ne put se rétablir qu'avec peine, & il lui fallut du temps pour cela.

Marsile Ficin, admirateur fameux & savant traducteur de Platon, fut le premier des Médecins, qui après la renaissance des lettres écrivit sur la santé. Né à Florence & élevé dans la famille du grand Cosme de Medicis, il avoit eu l'honneur d'être le précepteur de ses fils, & comblé de ses bienfaits. Parmi les nombreux ouvrages qui sortirent de sa plume, l'on en trouve un qui roule uniquement sur les soins nécessaires pour

prolonger la vie, & pour conſerver la ſanté. Dans la dédicace conſacrée à Laurent de Medicis, petit-fils de Coſme, Ficin célebre Galien comme le plus habile Médecin qui ait été pour le corps, & Platon pour l'ame. Tout plein des principes philoſophiques de l'éleve de Socrate & de Plotin, l'un des plus habiles Platoniciens, il aſſocie d'un bout à l'autre de ſon traité, les ſubtilités de ſes maîtres aux regles importantes qu'il emprunte de Galien. Ce qu'il ajoute de ſon propre crû, ne fait honneur ni à ſon goût ni à celui de ſon ſiécle ce ſont des préceptes obſcurs, peu ſenſés, & dont la ſuperſtition choquanre, ne peut que révolter aujourd'hui les perſonnes mêmes les moins inſtruites.

1. Ficin conſeille, par exemple, de conſulter tous les ſept ans quelque habile aſtrologue, (c) ſur les dan-

(c) Tu igitur ſi vitam producere cupis ad ſenectutem, quoties ſeptimo cuilibet propinquas anno, conſule diligenter aſtrologum : unde immineat tibi diſcrimen ediſcito ; deinde vel adito medicum, vel prudentiam. De Studios. vit. produc. cap. 20.

gers dont on eſt actuellement menacé, pour prendre enſuite les précautions & les remedes indiqués par les Médecins.

2. Il recommande aux vieillards l'uſage de l'or, de l'encens & de la myrrhe, à l'imiration des Mages, qui, dit-il, offrirent ces dons au Créateur des étoiles, pour obtenir les benignes influences des trois principales planetes, le Soleil, Jupiter & Saturne. (*d*)

3. Ce qui eſt plus abſurde encore, il les exhorte d'imiter les folles pratiques de ces vieilles ſorcieres, qu'on prétend avoir eu l'art de rajeunir. (*e*)

Peut être croira-t-on qu'une ſuperſtition ſi groſſiere ne s'eſt pas long-temps ſoutenue, & a trouvé peu de partiſans parmi les Médecins. Mais je n'ai garde d'abuſer de la pa-

(*d*) Sicut magi thus, aurum, & myrrham, tria dona pro tribus planetarum dominis, Jove ſcilicet, Sole & Saturno, ſtellarum domino obtulerunt, ita ſenes accipiant eadem vitalia dona. Ib. c. 11.

(*e*) Communis quædam eſt vetus opinio, aniculas quaſdam ſagas, infantum ſugere ſanguinem quo pro viribus juveneſcant cur non & noſ-

tience du lecteur, en mettant ici sous ses yeux la honteuse liste de tous ceux qui ont donné dans ces indignes travers de l'astrologie judiciaire, & qui sur les traces de Ficin, se sont signalés dans leur profession par une puérile crédulité.

Il faut pourtant que je dise un mot de Martin Pansa, célébre Médecin d'Allemagne au commencement du XVII^e. siécle, & par conséquent de beaucoup postérieur à Marsile Ficin, qui floriſſoit avant l'an 1470.

Martin dédia au Sénat de Leipsick en 1615. un traité, sous ce titre pompeux, *Livre d'or sur les moyens de conserver la vie.* (*f*) Il attribue aux planetes les plus grandes vertus sur la santé : il veut qu'on étudie avec soins les aspects & les conjonctions des astres, qui sont favorables ou nuisibles, selon le tempéramment dont on est, afin de s'établir & de se domicilier dans les lieux sur lesquels ils versent leurs plus favorables influences. Il insiste spécialement sur la né-

---

tri senes sanguinem moderare missum è vena adolescentis sani fugant. Ibid. c. 19.

(*f*) Aureus libellus de proroganda vita.

ceſſité (*g*) de veiller de près à l'intérêt de la ſanté au retour de chaque année climactérique, c'eſt-à-dire, de chaque ſeptieme année, parce, dit-il gravement, que Saturne, planete malfaiſante, gouverne chaque ſeptieme année de notre vie, qu'il eſt nuiſible aux eſprits vitaux, & toujours diſpoſé à produire quelque fâcheuſe révolution dans l'économie animale, de ſorte qu'on ne ſauroit prendre trop de précaution & trop appeller l'art à ſon ſecours pour prévenir le danger dont on eſt alors menacé. (*h*)

Je doit néanmoins l'avouer, tout n'eſt pas de ce goût dans ce livre de Martin Penſa. On y trouve des endroits où il rectifie en quelque ſorte ces viſions aſtrologiques par des conſeils d'un tout autre genre. C'eſt ainſi, par exemple, qu'il recomman-

(*g*) Ut ad quamcunque regionem potiſſimum inhabitandam & excolendam tuum ſidus te admonerit, eandem tibi deligendam eſſe arbitreris. Part 1. cap. 9.

(*h*) Si quæ vero ex infauſtis aſpectibus pericula impendent, tuum eſt arte & prudentiâ illa prevenire. Ibid.

de fortement la propreté dans les personnes, dans les maisons, dans les habits & dans les ameublemens, parce, dit-il, judicieusement, que la malpropreté empêche la respiration, engendre de la vermine, occasionne la gale, & donne lieu à quantité d'autres éruptions fâcheuses sur la peau.

Il donne aussi de fort bons conseils aux gens de lettres; c'est de ne se livrer profondément à l'étude que le matin, & de garder pour l'après-dînée les lectures d'amusement; c'est encore de réserver les plus grands efforts d'application pour l'hiver, & de se ménager en été, crainte d'épuisement; à quoi enfin il ajoute une observation, dont il seroit bien à souhaiter que tous les gens de lettres fissent leur profit, savoir, que ceux qui se laissent aller à une humeur critique & mordante, toujours charmés de trouver des fautes dans les autres, & toujours prêts à les relever avec aigreur, comme s'ils ne pouvoient établir leur gloire que sur les ruines de la réputation

d'autrui (*i*), consument par là plus vîtement toute la partie balsamique de leurs esprits, & s'attirent souvent une mort prématurée.

Qu'on ne croie pas que j'oublie un Auteur plus ancien que Martin Pansa, & presque contemporain de Ficin. Antoine Cazius de Padoue ne m'est pas inconnu. Je sais qu'en 1491 il publia un traité sur la santé, & les moyens de vivre long-temps, sous le titre de *Couronne fleurie*, (*k*) mais quelque peine que je me sois donné pour me procurer cet ouvrage, il m'a été impossible de le déterrer nulle part.

Platine de Crémone adressa en 1529 un petit écrit sur la santé au Cardinal Roverella. Il n'étoit pas Médecin; presque tout ce qu'il dit est tiré de Celse, je n'en fais mention que parce qu'il est, autant qu'il m'en souvient, le premier qui a re-

(*i*) Cette disposition est l'annonce ordinaire d'un petit génie. Longin pensoit bien différemment. Il proteste que jamais il n'avoit vu avec plaisir des fautes dans quelque Auteur que ce fût. *Sect.* 33.

(*k*) *Corona Florida.*

commandé aux personnes délicates, de bien mâcher les alimens, (*l*) si elles veulent que leur estomac fasse ses fonctions comme il le faut ; „ car, dit-il, quand on dévore ce „ qu'on mange, il est impossible de „ n'en être pas puni par des crudités „ & des vents. "

## CHAPITRE IV.

*De Louis Cornaro & de quelques autres qui ont porté l'attention, la curiosité & l'exactitude, jusqu'à peser leurs alimens pour mieux assurer leur santé.*

LOUIS CORNARO, noble Vénitien, a fleuri peu de temps après Platine. Il s'est rendu célebre par un excellent petit traité, intitulé *de la*

(*l*) Que les gens qui ont perdu leurs dents profitent de l'avis pour couper ce qu'ils mangent aussi menu qu'ils le peuvent, afin d'en faciliter la digestion ; c'est aussi une leçon pour les vieillards & une raison qui doit les engager à prendre moins d'alimens solides & plus de liquides.

*vie sobre & réglée* ; j'en vais donner ici le sommaire en faisant parler l'Auteur.

L'empire de la coutume, dit-il d'entrée, a un pouvoir étonnant, & souvent un ascendant sur l'esprit qui est plus fort que la raison. C'est par là que la gourmandise & l'yvrognerie gagnent de plus en plus du terrein en Italie, & qu'on y est venu jusqu'à faire gloire d'une intempérance qui y enleve plus d'habitans que la peste & la guerre n'en pourroient détruire.

Combien, à mon grand regret, n'ai-je pas vu de mes amis, gens d'esprit d'ailleurs & pleins de sentimens, fauchée à la fleur de leur âge, par cette malheureuse intempérance ? Combien n'en a-t-elle pas emporté, qui pourroient encore faire honneur à leur patrie & être un ornement à la société ?

Né d'une constitution des plus foibles, si j'avois çontinué de m'abandonner à la bonne chere en vivant comme tant d'autres, je n'y aurois pas long-temps résisté. Déjà j'étois sujet à plusieurs maladies, douleurs

d'eſtomac, coliques, atteintes de goutte; j'avois preſque toujours une fiévre lente & une altération inſupportable. Depuis l'âge de trente cinq ans, juſqu'à celui de quarante, je ne ceſſai de lutter contre ces maux & l'on déſeſperoit de m'en guérir.

En vain les plus habiles Médecins eſſayerent pour me tirer d'affaire, tout ce que l'art pouvoit fournir de reſſources, ils en virent à la fin l'entiere impuiſſance, & ils me déclarerent, qu'ils ne ſavoient qu'un ſeul remede pour ſauver mes jours, ſi j'avois le courage de l'entreprendre & de le continuer. C'étoit une vie ſobre & réglée qu'ils m'exhorterent de ſuivre, en m'aſſurant que ſi les excès m'avoient attiré tant d'infirmités, une tempérance ſoutenue ne manqueroit pas de m'en délivrer; ils ajouterent, qu'ils n'y avoit pas de temps à perdre; qu'il falloit inceſſamment opter entre le régime & la mort, & que ſi je différois encore quelques mois, je ne ſerois plus.

D'abord, je ne me trouvois pas

autrement docile à leurs auſteres leçons ; mais je ſentois mes maux s'augmenter, & je ne me ſentois encore aucune envie de mourir ; ainſi je pris mon parti, je me réſolus de ſuivre leurs conſeils, & je m'engageai à pratiquer ſans délai le régime qu'ils me propoſoient.

Je n'eus pas lieu de m'en repentir. A peine eus-je obſervé quelque temps la diete qui me fut preſcrite, que j'en reſſenti les effets ; & je ne fus pas au bout de l'année, que non ſeulement j'apperçus de l'amendement dans mon état ; mais que je me trouvai parfaitement guéri de tous mes maux.

On eſt impatient, ſans doute, d'apprendre en quoi conſiſtoit cette diete ; le voici. Je m'accoutumai à ne prendre chaque jour que douze onces de nouriture ſolide, en pain, ſoupes, jaune d'œufs, viande, poiſſon, &c. avec quatorze onces de liquides : cependant je ne négligai pas d'autres précautions ; j'évitai autant qu'il me fut poſſible le grand froid & le grand chaud, les exercices violens, les veilles, & tout ce qui

s'appelle excès funestes à la santé.

Il est vrai, qu'on ne sauroit ni prévoir, ni prévenir une infinité d'accidens, qui trompent la vigilance la mieux soutenue; mais j'ai trouvé par expérience, que le régime de la bouche en empêche les suites fâcheuses. Deux exemples remarquables justifieront ce que je dis.

Nous perdîmes, contre toute justice, un procès de conséquence pour notre famille. Un de mes freres & quelques autres de mes parens, qui étoient très-éloignés, de mener une vie aussi frugale que moi, furent si affectés de cette perte qu'ils en tomberent malades & en moururent. J'étois le plus intéressé à l'affaire; cependant ma santé n'en fut point dérangée, je vécus pour voir des jours plus heureux. Une autre fois j'eus le malheur de verser violemment d'un chariot, dont les chevaux que je pressois trop, prirent le mors aux dents: je fus traîné assez loin avant qu'on pût les arrêter; on me tira de cette voiture, la tête & le corps fracassés, un bras & une jambe disloqués, en un mot, dans un état pitoyable.

toyable. D'abord les Médecins voulurent me faire saigner & purger pour prévenir l'inflammation ; mais persuadé que la vie réglée que je menois depuis long-temps m'avoit empêché de contracter des humeurs dont je dussent craindre le mouvement, je m'opposai à leur ordonnance. Je les priai de me faire remettre le bras & la jambe, & sans prendre aucun remede, je fus bientôt guéri au grand étonnement de toutes les personnes de ma connoissance.

Une autre vérité de la plus haute importance, dont l'expérience m'a convaincu, c'est que si après avoir long-temps observé l'austere régime que je m'étois prescrit, on ose changer ce train de vie, l'on s'expose à un péril extrême.

Il y a environ quatre ans, que toute ma famille appuyée de mes Médecins, se réunit pour me persuader de prendre un peu plus de nourriture à cause de mon grand âge & de ma foiblesse. J'eus beau leur représenter, qu'à mesure que les forces diminuent, la digestion se

fait avec plus de peine ; & que par conséquent loin de me nourrir plus que je ne faisois, je devois au contraire manger moins & donner moins d'occupation à mon estomac que de coutume ; ils ne se laissèrent point persuader à mes remontrances, & je me laissai entraîner à leur tendres & pressantes sollicitations. J'augmentai ma nourriture de deux onces & ma boisson d'autant ; de sorte que j'en pris quatorze de solides & seize de liquides ; mais qu'en arriva-t-il ? Au bout d'une dizaine de jours, au lieu d'être plus vigoureux & plus gai, je me trouvai pesant, abbatu, de mauvaise humeur, & incommode à tous ceux qui m'environnoient. Le douzieme jour je fus attaqué d'une violente colique qui me dura vingt-quatre heures, & qui fut suivie pendant trente-cinq jours d'un fiévre continue, qui ne me laissa point de repos ni jour ni nuit, & qui me mit à deux doigts du tombeau. J'en revins enfin, graces à Dieu & à mon ancien régime, & me voici à l'âge de 83 ans en pleine & parfaite santé de corps & d'esprit.

Je monte seul à cheval & sans avantage, je vais de mon pied au haut d'une montagne ; & tout récemment j'ai composé une Comédie, qui ne manque (si j'ose le dire) ni du sel d'une innocente raillerie, ni d'un badinage amusant & enjoué. Quand après avoir fini mes affaires particulieres, ou assisté au conseil, je rentre dans ma maison, j'y trouve onze petits fils, dont l'éducation, les amusemens, les chants, les petites bouffonneries me divertissent ; souvent je mêle ma voix à la leur, & je l'ai encore aussi claire & aussi forte que jamais. En un mot, je me trouve l'homme du monde le plus heureux à tous égards. Loin de traîner une vie languissante & moribonde, j'ai l'œil & l'oreille bons ; je suis gai, rien ne m'incommode, & je n'ai pas la moindre atteinte des maux dont l'intempérance est la source.

Que reste-t-il donc, & qu'ai-je à faire de mieux, dans les bras de cette précieuse sobriété à laquelle je dois des jours si heureux, que de la recommander de tout mon pouvoir

à mes semblables ? Puissent mon exemple & mes leçons les y encourager ! Puissent toutes les personnes qui ont de la raison & quelqu'empire sur elles-mêmes, en faire usage, pour s'ouvrir une source de santé, qui est préférable à toutes les richesses de l'univers !

Leonard Lessius, savant Jesuite de Louvain, qui vécut sur la fin du XVIe. siécle, est un des hommes qui a le mieux profité des leçons de Cornaro. Son traité de la vie sobre & réglée lui étant tombé entre les mains, il le goûta tellement qu'afin d'en appuyer les maximes & de les accréditer, il composa son *Hygiasticon*, ou *veritable méthode de conserver la vie & la santé jusques dans la vieillesse la plus reculée.* C'est un éloge perpétuel de la sobriété, considéré comme la principale source de la santé. D'abord Lessius la définit en disant, que, par vivre sobrement, il entend ne manger & ne boire qu'autant qu'il le faut, selon les différentes constitutions, pour que l'ame soit en état de faire aisément toutes ses opérations. Ensuite

développant lui-même sa pensée, il dit, que la mesure du manger & du boire pour chaque individu, c'est la quantité précise que l'estomac peut en digérer parfaitement, & qui est suffisante pour aider l'ame & le corps à faire leurs fonctions respectives, dans la vocation où la Providence l'a placé. Mais comme on pourroit encore se tromper, soit sur la mesure de ce que l'estomac peut parfaitement digérer, soit sur ce qui est suffisant pour soutenir les hommes dans les devoirs de leurs vocations respectives, le docte Jesuite donne là dessus quatre regles principales.

*Premiere Regle.* Quiconque mange & boit dans telle mesure, que son esprit se trouve par là hors d'état de s'acquitter de quelqu'un des devoirs de sa vocation, il se nourrit trop, il doit se retrancher. Et si dans un travail purement corporel, il se trouvoit actif & vigoureux avant le repas; mais qu'après le repas au contraire, il se sentit las & pesant, ce seroit de même une marque infaillible qu'il auroit donné dans l'excès:

car si l'on mange & si l'on boit, c'est pour réparer les forces du corps & non pour l'accabler.

*Seconde regle.* Quoiqu'il ne soit pas possible de réduire à une mesure fixe & uniforme, la quantité convenable du manger & du boire, à cause de la différence des personnes, des âges, des tempérens & des professions, on croit pouvoir dire, qu'aux gens délicats & sédentaires, douze à quatorze onces de nourriture solide, soit pain, soit chair, soit poisson suffisent, avec à peu près une égale quantité de liquide. L'expérience a justifié cette proposition, (*a*) sur-tout pour les gens de lettres dont l'étude & la méditation font l'occupation ordinaire.

*Troisieme regle.* Peu importe de la qualité des choses qu'on mange & qu'on boit, (*b*) pourvu qu'elles soient du nombre de celles dont l'u-

(*a*) En ceci nous croyons que Lessius se trompe, & que dans presque tous les cas on doit plus boire que manger.

(*b*) Remarquez pourtant que ceci ne regarde que les gens forts & robustes. Les personnes foibles & délicates s'en trouveroient fort mal.

sage ordinaire a fait connoître la bonté, qu'elles n'aient rien qui repugnent à la constitution propre de celui qui s'en sert, & qu'il ne les prenne que dans la mesure requise.

*Quatrieme regle.* Afin de vous guérir peu à peu de votre passion pour la bonne chere, accoutumez-vous à considerer le mets qu'on vous présente, non tels qu'ils sont quand on vous les sert sur la table, mais tels qu'ils seront peu après que vous en serez nourri. Pensez que plus le fumet & le goût vous en paroissent agréables, & plus ils produiront de corruption & d'acreté dans votre corps, au détriment de votre santé.

Pour confirmer ces quatre regles, Lessius en appelle à l'expérience. Il confirme tout ce qu'il a dit à l'avantage de la sobriété, par l'exemple de plusieurs personnes qui en ont fait l'épreuve & qui confinées dans les déserts, y ont atteint & passé les cent ans, sans autre nourriture que du pain & de l'eau, des dattes & de la salade. Tel, dit-il, Paul l'hermite vecut 115 ans, dont au rapport

de S. Jérome, il en passa près de cent dans les déserts, ne vivant les quarante premieres années que de dattes & d'eau pure, les autres de pain & d'eau. Tel S. Antoine parvint l'âge de 105 ans, dont, selon S. Athanase, il passa près de quatre-vingt dans les solitudes, ne se nourrissant aussi que de pain & d'eau, à quoi il ajouta vers la fin un peu de salade. Tel Arsenius, précepteur de l'Empereur Arcadius, atteignit l'âge de 120 ans, dont il passa d'abord soixante-cinq dans le monde, & ensuite cinquante-cinq aux déserts dans la plus sévere abstinence. Tel Epiphane se conserva 115 ans, au moyen de la plus rigoureuse diete. Et pour couronner ces exemples par le plus récent & le plus frappant de tous, selon l'intention du docte Jesuite de Louvain; ainsi Cornaro démontra la sagesse de ses regles & le prix de la sobriété, en poussant sa carriere au-delà de cent ans, qu'il avoit passés, quand il mourut à Padoue en 1566.

## CHAPITRE V.

*Des Médecins du XVI. siécle qui écrivirent sur la santé avant que Sanctorius florit, & qui sont, Thomas Philologue de Ravenne ; Vidus Vidius ; Jérome Cardan ; Alexandre Trajan Petrone ; Levin Lemnius ; Jason Pratensis ; Antoine Flumanel ; Jean Valverd de Hamusco ; Guillaume Gratarole ; Henri de Rantzw ; Æmile Dusius ; Ferdinand Eustache ; Oado de Oddis.*

THOMAS Philologue de Ravenne, adressa au Pape Jules III. un traité latin sur *le moyen de vivre 120 ans* (a) qu'il dit avoir tiré avec beaucoup de peine & de soin des écrits des savans. Il y gémit des funestes progrès que l'avarice & la sensualité ont fait à Venise, où, au lieu qu'on voyoit autrefois dans les rues plusieurs Sénateurs plus que centenaires, & non moins vénérables par leurs cheveux blancs, que re-

(a) *De vita ultra 120 annos protrahenda.*

marquables par leurs riches robes on n'en voyoit pas un de son temps, qui fut seulement nonagenaire. Pour ramener les choses sur l'ancien pied, il exhorte ses contemporains à la chasteté & à la sobriété; il recommande de préferer, autant qu'on le peut, les lieux où l'air est pur & si je ne me trompe, c'est lui qui le premier entre tous les Médecins, a élevé sa voix contre la pernicieuse coutume d'avoir dans les grandes villes des cimetieres, qui en infectent l'atmosphere & qui y attirent de dangereuses maladies, par les exhalaisons qui s'y élevent des cadavres. » Je ne » conçois pas, dit-il, comment on » peut approuver aujourd'hui un » usage que les sages nations de l'an» tiquité ont proscrit par les loix » les plus solemnelles. «

Vers le milieu du XVI^e. siécle Vidus Vidius Florentin, publia un gros volume *sur la santé du corps en général & de chacun de ses membres en particulier*; (*b*) ouvrage épuré, s'il faut l'en croire, de toutes les erreurs

(*b*) De tuenda Valentudine generatim libri sex membratim libri quatuordecim.

des Grecs & des Arabes. François I. l'attira à Paris où il enseigna la Médecine jusqu'à la mort de cet auguste & magnifique protecteur des sciences, qu'il revint dans sa patrie en 1557 jouir de la faveur de Cosme grand Duc de Toscane.

Dans cet ouvrage, Vidius a tellement suivi la théorie de Galien, sans l'illustrer seulement par quelque exemple tiré de sa propre pratique; il est si abondant, si prolixe en distinctions & en divisions tirées d'Avicenne; il se borne si totalement à ces maîtres de l'art, qu'on ne peut pas dire, qu'il y ait un seul précepte nouveau tant soit peu important à glaner dans tout le livre, quoique l'auteur eut indisputablement un savoir fort étendu.

Je doit dire à peu près la même chose du fameux Jerome Cardan. Quoique très-volumineux dans ses écrits sur la santé, il n'y a presque ajouté aucune regle intéressante sur la matiere, à celles qu'on trouve dans les ouvrages de ses dévanciers. Cardan, descendu d'une famille noble de Milan, étoit né à Padoue

en 1500 que la peste obligea sa mere de quitter. Il y a des gens qui le célebrent comme un savant, dont les connoissances étoient des plus vastes ; & en qualité de Médecin, on lui fait honneur du glorieux succès avec lequel, appellé d'Italie en Ecosse pour traiter l'Archevêque de St. André d'une maladie dangereuse, il réussit à l'en guérir ; mais d'autres font peu d'estime de lui. En reconnoissant qu'il y a d'excellentes choses dans son livre sur les moyens de conserver la santé & de prolonger les jours, ils prétendent que Cardan est un écrivain fort inégal. Ce qu'il y a de certain c'est qu'il a osé critiquer Hippocrate & Galien sur des choses que tout le monde y approuve excepté lui seul. On n'a jamais vu un pareil ennemi de tout exercice, pour peu qu'il fatigue ou qu'il accelere la respiration, ou qu'il fasse suer. Il vous dit gravement que les arbres vivent plus longtemps que les animaux, parce qu'ils ne sortent jamais de leur place. A l'en croire, le traité de Galien sur la santé est plein d'erreurs, & la

grande preuve qu'il allegue pour en donner une mauvaise idée, c'est, que Galien est mort avant 77 ans; mauvaise objection dont il a eu l'imprudence de faire sentir la futilité à toute la terre, en se laissant mourir lui-même à 75.

Rendons pourtant à Cardan la justice qui lui est due, il est le premier qui ait spécifié les indications & les symptomes qui promettent de longs jours à ceux en qui ils se trouvent réunis. C'est 1°. d'être né, du moins d'un côté, de parens qui ont long-temps vécu, 2° d'être d'une heureuse complexion, gaie & supérieure aux inquiétudes & aux soucis rongeants, 3° d'être bon dormeur, long-temps & fortement assoupi.

Admirateur de Cornaro & de son régime, il recommande comme lui de prendre peu d'alimens. Peut-être même la diete qu'il prescrit, trop austere pour les personnes qui menent une vie active & laborieuse, épuiseroit-elle leur force & nuiroit-elle à leur santé; mais celle qu'il ordonne aux gens d'une constitution délicate, à ceux qui menent une vie

sédentaire, & à ceux qui sont affligés de soins & d'inquiétudes, n'est surement pas l'endroit de son ouvrage le moins digne d'estime.

„ Voici, dit-il, la vraie règle « pour le manger & pour le boire, « c'est qu'après le repas on ne se sente ni foiblesse ni pesanteur d'estomac, mais qu'on se trouve d'abord en état de se promener si « l'on en a envie, ou d'écrire s'il le « faut; que le sommeil ne soit ni « accourci, ni interrompu par le « souper, que le matin en s'éveillant on n'ait ni mal de tête, ni « mauvais goût dans la bouche, & « qu'au contraire on se trouve allegé & rafraîchi par le sommeil. «

Ce qui est le plus agréable de tout l'ouvrage de Cardan c'est sont quatrieme livre. Il roule sur la vieillesse. On aime le ton sociable & l'humeur joviale qu'il y montre à l'age de 73 ans. C'est un plaisir d'y voir les vives espérances qui l'animent jusqu'aux bords presque du sepulchre. „ Je » suis plus gai, s'écrie-t-il, que je ne » le fus jamais dans ma jeunesse. A

» la vérité il faudra mourir & laisser » ses amis ; je le sais ; mais je sais » aussi qu'ils me suivront & qu'en » attendant j'en trouverai d'autres » au lieu où j'irai. "

Il n'y avoit pas long-temps que Cardan étoit mort, quand Alexandre Trajan Petrone dédia à Grégoire XIII. & publia son traité *sur les alimens des Romains & la conservation de leur santé.* Il y traite de la situation de l'air, des vents, des eaux, & des saisons favorables dans cette capitale de l'Italie, de la maniere dont on s'y nourrit, des jeûnes solemnels qu'on y observe, & des maladies épidémiques qui y regnent. C'est un ouvrage écrit avec beaucoup de jugement & d'exactitude, un excellent modele pour tout Médecin qui voudroit rendre un pareil service à la ville où il demeure.

Plusieurs autres Auteurs, outre ceux qee je viens de nommer, ont écrit dans le XVIe. siécle avant Sanctorius, sur les soins qu'on doit prendre pour la conservation de la santé. Je ferai mention des principaux, afin qu'on puisse les consul-

ter si l'on en est curieux, mais sans m'étendre sur leurs ouvrages. On la fort bien remarqué, (c) „ les re- « gles pour la conservation de la » santé & ce qu'il y a à dire sur les » qualités & le choix des alimens, » est un des sujets où il y a le moins » de variation depuis les temps » les plus anciens, “ depuis les Grecs & les Arabes jusqu'au célébre Sanctorius à la fin de ce siécle.

A la tête de ces Auteurs que je vais indiquer dans leur ordre chronologique, est Levinus Lemnius, né l'an 1505 en Zélande, où il pratiqua avec honneur la médecine plusieurs années. Touché de la mort de sa femme il entra dans les ordres sacrés, & delà ses écrits devinrent tout à la fois des leçons de morale & des préceptes de médecine. Il débute ses exhortations à mener une vie vertueuse pour entretenir la santé de l'ame & du corps, en faisant observer, que, „ la santé se conserve „ par

(c) Le Clerc. plan de l'Histoire de la médecine pag.

» par la tempérance dans le manger
» & dans le boire, où tout excès n'eſt
» pas moins indécent qu'il eſt perni-
» cieux, & par une modération ſoute-
» nue dans les choſes que Galien ap-
» pelle les gardiennes de la ſanté, (*d*)
» & les modernes les ſix *choſes non na-*
» *turelles*; non que réellement elles
» ſoient telles, mais parce qu'en effet
» elles n'appartiennent pas au corps
» comme le ſang & les humeurs,
» quoiqu'elles aient aſſez d'influence
» ſur ſon état pour le déranger &
» le détruire quand on ne les emploie
» pas comme on doit. «

Jaſon Pratenſis, Zélandois comme Lemnius, écrivit auſſi, comme lui, un traité ſur *la conſervation de la ſanté* (*e*) qui parut en 1538. Il s'y plaint de ce que des occupations accumulées & une maladie de neuf mois, ne lui ont pas permis de développer ſes idées ſur ce ſujet comme il l'auroit ſouhaité & ſelon qu'il l'avoit conçu. Malgré tout cela on trouve en lui un

(*d*) Lemnius ne fit pas attention que c'étoit Galien qui le premier avoit introduit cette dénomination des ſix choſes non naturelles.

(*e*) De tuenda ſanitate.

homme plein d'esprit, qui écrit d'un style nourri du langage des bons auteurs, & qui a su répendre des graces dans un ouvrage, où, quand au fond il n'y a rien de nouveau.

Antoine Flumanel de Vérone écrivit en 1540 *sur le régime qui convient aux vieillards.* (*f*) Il y déclare lui-même qu'il ne s'est point écarté des sentimens d'Hippocrate & de Galien.

Jean Valverd de Hamusco étoit Espagnol. Ce fut en 1552 qu'il fit paroître le traité qu'on a de lui sur *la santé du corps & de l'esprit.* (g) Ce traité adressé au Cardinal Jérome Véral, est court, mais très-judicieux. Comme l'Auteur avoit beaucoup voyagé, & dans des régions fort éloignées, il s'étoit mis en état de fonder sur sa propre expérience la nécessité de cette maxime, qu'il faut diversifier la maniere de vivre selon la maniere du climat où l'on est. „ En Ecosse, dit-il par exemple, je „ ne pouvois pas m'empêcher de „ manger plus fréquemment que je

(*f*) *De senum regimine.*

(*g*) *De animi & corporis sanitate ad Hieronimum Vallum Cardinalem.*

» n'étois accoutumé de le faire dans » mon pays natal. « (*h*)

On a de Guillaume Gratarole Piémontois, un Livre *sur la santé des gens de lettres & des Magistrats* (*i*) imprimé en 1555. Il y recommande la tempérance, nommément dans ces cinq choses, le manger, le boire, le travail, le sommeil & le mariage; & il s'appuie dans ses préceptes sur l'autorité d'Hippocrate & de Galien, qui ont, dit-il, recommandé cette modération comme ce qu'il y a de plus efficace pour conserver la santé.

Henri de Rantzaw gentilhomme Danois, écrivit en 1573 *sur la conservation de la santé, à l'usage de sa famille.* (*k*) Le premier & principal précepte de ce livre est d'adorer & de servir Dieu, & de lui demander par les prieres qu'il veuille conserver la santé; car, dit-il, quoique les astres

(*h*) Cum ego, qui meridionalem magis incolo regionem, apud scotos agerem, non poteram me continere, quin pluribus vicibus cibum assumerem, quam antea essem consuetus.

(*i*) De litteratorum qui magistratum gerunt conservanda valetudine.

(*k*) De conservanda valetudine in privatum liberorum suorum usum.

aient leur influence, il eſt toujours vrai que les prieres qui partent d'un cœur pieux en ont encore davantage. (*l*)

Æmilius Duſius compoſa en 1582, ſon livre ſur le *ſoin qu'on doit prendre de la ſanté*, (*m*) & le dédia à Charles Duc de Savoye. Tout ce qu'il y a de meilleur dans cet ouvrage eſt copié de Galien.

J'ai encore à indiquer Ferdinand Euſtache, fils de Barthelemi ce fameux anatomicien. Il dédia en 1589 à Sixte V. un traité intitulé *de la prolongation de la vie humaine par le ſecours de la médecine.* (*n*) Il y refute fort bien les raiſonnemens que l'on fait, pour prouver que la médecine ne ſauroit prolonger nos jours, mais il n'y dit rien des moyens qu'elle emploie pour les conſerver en effet.

J'ennuyerois le lecteur ſi j'entreprenois de parler ici de tous les médecins qui ont hazardé quelques ſpé-

(*l*) Aſtra valent aliquid ; plus pia vota valent.

(*m*) De tuenda valetudine ad Carolum Sabaudiæ Ducam.

(*n*) De vitæ humanæ à facultate medica prorogatione.

culations ſingulieres, ſur les proportions qu'on doit mettre entre les divers alimens dans les différens repas, précautions néanmoins qu'ils ſe ſont imaginés être fort eſſentielles à la ſanté. Oddo de Oddis, par exemple, publia en 1570 un traité ſur la proportion entre le dîner & le ſouper. (o) Il veut qu'on dîne légérement & qu'on ſoupe à fonds.

(o) De cocnæ & prandii proportione.

## CHAPITRE VI.

*De Sanctorius. Découverte importante de ce Médecin sur la transpiration insensible, & observation là dessus. Médecins qui ont approprié la méthode de Sanctorius à leurs climats respectifs, tels que Dodart en France, Keil en Angleterre, de Gorter en Hollande, Rogers & Robinson on Irlande, & Linen à la Caroline. Leurs aphorismes. Inspiration de l'humidité de l'air, & remarques qu'y a fait le Docteur Jones.*

SANCTORIUS Sanctorius étoit né dans l'Istrie, région d'Italie, sous la domination des Vénitiens. Il fit ses études à Padoue & il devint un des Professeurs les plus célébres dans cette université. On l'appella de Padoue à Venise, & quoique pour aller y pratiquer la médecine il dût renoncer au Professorat, la République lui témoigna sa considération en ordonnant qu'il en conserveroit les gages, dont il jouit en effet jusqu'à sa mort

qui arriva en 1636, la 75e. année de sa vie.

Sanctorius ouvrit dans la médecine un champ tout nouveau & parfaitement inconnu à tous les médecins & à tous les Philosophes avant lui, par une suite d'expériences continuées avec une assiduité incroyable durant trente ans, il établit les diverses loix de la *perspiration insensible* qui se fait en nous, ou plutôt il publia sur ce sujet des aphorismes dont quelques-uns sont d'un usage si sûr pour la santé, qu'on ne sauroit les passer sous silence. Mais il y faut du choix; il faut savoir distinguer ceux que l'expérience a confirmés comme fondés dans la nature, d'avec ceux qui n'en ont que l'apparence & qui sont uniquement appuyés sur la théorie erronée qui prit le dessus parmi les médecins du temps de Sanctorius. Peut-être ne sera-t-on pas fâché de comparer ici les expériences que cet habile homme fit *en pesant le corps humain*, avec les observations que les anciens avoient faites sur la *tempérance* & *l'exercice*, pour remarquer l'harmonie des unes avec les autres. En partant de deux

différens principes, ils ont les uns & les autres abouti à donner les mêmes regles pour la conservation de la santé ainsi leurs expériences & leurs observations s'éclairciſſent & se confirment réciproquement.

Il n'y a point de doute que Galien n'ait connu en général l'insensible prespiration de nos corps, je n'en veux d'autres preuves que les paroles suivantes de ce grand Médecin » cette vapeur excrétoire, dit-il, (a) » est pouſſée hors du corps par des » petits orifices, que les Grecs appellent des pores, & qui se trouvent » répandus par tout le corps, spécialement sur la peau, elle en est, » dis-je, chaſſé, en partie par la » sueur, en partie par une insensible prespiration qui échappe à la » vue & dont peu de gens savent seulement l'existence. "

Depuis Galien jusqu'à la fin du XVIe. siecle, tous les médecins en général ont eu une idée vague de cette transpiration imperceptible, ils

(a) De Sanit. tuend. Lib. 2. cap. 12. sub finem.

ont tous su que le corps se défait par cette voie d'une partie de ses humeurs superflues. Mais c'est à Sanctorius qu'étoit réservée la gloire d'évaluer à la balance la quantité précise de cette prespiration ; de démontrer que l'évacuation qui se fait en nous par cette voie, est plus forte que celle qui se fait par toutes les autres voies ensemble ; & de donner des regles pour la faire plus surement contribuer à la santé.

Il est vrai que l'on transpire plus ou moins selon les climats où l'on vit. Mais cela même a fait naître aux médecins de différens pays, la pensée de réiterer les expériences de Sanctorius. Ils ont jugé la chose importante, dans la persuasion que par ce moyen l'on parviendroit à comparer la transpiration qui se fait dans le corps humain, soit sensiblement, soit insensiblement, dans les différentes régions, avec celle que cet habile homme avoit observée en Italie.

M. Dodart, Médecin François, très-savant, & observateur aussi droit & vrai, qu'industrieux & habile, fut le premier qui entreprit ces expérien-

ces. (*b*) Il les commença en 1668, & les continua presque sans interruption pendant trente-trois ans.

Le Dr. J. Keil, fit en Angleterre la même chose que Dodart avoit fait en France; il publia en 1718 la table de ses propres observations faites pendant une année entiere sans intermission; & il y joignit le détail des essais qu'il avoit fait à diverses reprises durant les dix ans qui avoient précédés.

M. de Gorter, entra, en Hollande dans la même carriere & la fournit glorieusement. Dès l'an 1728 il donna en Latin son livre de la Perspiration insensible & l'on en fit en 1736 une seconde édition. Graces aux observations de ces deux savans Médecins, le D. Keil & M. de Gorter, tous deux d'un discernement & d'une exactitude geométriques, on est parvenu a corriger les calculs de Sanctorius qui n'étoient pas justes pour les

(*b*) Voy. dans l'Hist. de l'Académie des Sciences l'éloge de M. Dodart, & notez que sa *Médecine statique* fut imprimée en François par les soins de M. Noguez, qui y ajouta une explication des aphorismes de Sanctorius.

habitans des pays froids. M. de Gorter sur-tout, dirigé par Boerhaave, répandit, un grand jour sur ce sujet par ses expériences réiterées & par ses judicieuses réflexions.

Il ne faut pas que j'oublie ici la production curieuse d'un Gentilhomme Irlandois. Ayant lu Sanctorius, avec le commentaire dont le Dr. Lister l'avoit accompagné, il consulta le traité du Dr. Keil sur la même matiere. Voyant que, selon ce dernier, la transpiration insensible étoit beaucoup moins abondante dans la grande Bretagne qu'en Italie, il resolu de faire sur lui-même un cours de cette statique expérimentale pendant un an entier, & voici ce qu'il en écrivit avec une modestie admirable au Dr. Rogers. » J'ai » fait quelques observations irrégu- » lieres depuis le 20 novembre 1720 » jusqu'aux 1. de mai 1721; elles mé- » ritent à peine que j'en parle, mais » les tables que j'ai dressées dans la » suite sont plus exactes. Si j'avois » pu penser qu'elles seroient rendues » publiques, j'y aurois encore don- » né plus de soin & mis plus de cor-

rection. » Dans un autre endroit de cette lettre il ajoute, » n'ayant pas assez de place ici, je passe sous silence toutes les observations que j'ai » faites sur la diete & l'exercice, & » je ne parle de celles que j'ai faites » sur les évacuations à la selle pendant deux mois seulement. »

Cette écrit parut pour la premiere fois en 1734 avec l'ingenieux Essai du Dr. Rogers *sur les maladies Epidémiques*, (c) & malgré toute la modestie de l'auteur, il devint entre les mains de M. Rogers, une piece parfaite en son gente, » car, dit-il, par » les expérience ; rapportées dans » ce traité, la médecine statique se » trouve avoir été poussée en Irlande beaucoup au delà de ce qu'elle » l'avoit été en Italie par les attentions & les expériences du fameux Sanctorius. » Peut-être sera-t-on surpris qu'un gentilhomme campagnard d'Irlande, ait fait dans quelques mois, des expériences aussi décisives sur la matiere dont il s'agit, que le célebre médecin d'Italie en avoir pu faire en

(c) Essai on epidemical diseases.

plusieurs années. Mais enfin ce qu'il y a de vrai, c'est que les expériences & les observations de notre Gentilhomme, ainsi que les regles & les aphorismes qu'ils en a déduits, quelle qu'en soit la source, sont d'un très-grand usage & annoncent beaucoup de genie.

On trouve aussi dans le IX^e. Tome des Transactions Philosophiques, de très-bonnes expériences de statique faites par le Dr. Jean Linen à Charles Town, dans la Caroline méridionale, depuis le mois de mars 1740 jusqu'au mois de mars 1741. Ce médecin s'y trouva engagé par les recherches qu'il faisoit alors sur la cause d'une maladie épidémique, qui revient périodiquement de temps en temps dans ce pays là. Mais des tables générales, dressées dans un climat si différent du nôtre & dont on n'a déduit aucunes regles d'un usage universel, ne peuvent pas servir à grand chose pour conserver la santé dans les lieux que nous habitons.

La derniere production qui est venue à ma connoissance sur ce sujet, c'est une dissertation du Dr. Bryan

Robinſon, il la publia en 1748. (*d*) Elle roule *ſur la nourriture & les évacuations du corps humain ;* mais l'auteurs y a fait tant de calculs, il s'y eſt exprimé d'une maniere ſi alambiquée, ſi ſupérieure à la portée du commun des lecteurs, que je ne ſaurois en faire uſage ſans ſortir de mon plan. M'entendroit-on ſi je diſois ici, comme il le fait à la page 77 de cette Diſertation, » que la colere „ & la joie augmente, & que la „ crainte & la triſteſſe diminuent „ comme la tranſpiration & les uri„ nes ; que quand le corps eſt fatigué „ par la colere, l'ame, qui par le „ moyen de l'Æther a beaucoup d'in„ fluence ſur lui, excite dans cet „ Æther qui eſt comme ſon ſenſo„ rium intérieur, un mouvement „ violent de vibration, lequel ſe com„ munique par le canal des nerfs à „ toutes les parties du corps ? " Il faut avouer du moins que ce n'eſt pas là parler clairement.

Je reviens donc à Sanctorius. Ses

(*d*) Differt. on the food and diſcharges of human body.

aphorismes sur la Médecine statique, sont divisés en sept livres ou sept sections. Il y traite successivement, 1°. du poids de la transpiration insensible 2°. de l'air & des eaux, 3°. du manger & du boire, 4°. du sommeil & de la veille, 5°. de l'exercice & du repos, 6°. du mariage, 7°. des passions. Je vais tâcher de rapporter à ces sept points tout ce que Sanctorius à proposé de plus utile pour la conservation de la santé. J'y inférerai même sans distinction ce que j'ai trouvé de meilleur dans les médecins dont je viens de parler, & qui ont écrit comme lui sur la médecine statique.

## I. SECTION. *Du poids de la transpiration insensible.*

1. La transpiration insensible qui se fait tant par les pores de la peau que par la respiration, est plus considérable elle seule que toutes les évacuations sensibles prises ensemble. Si un homme fort & robuste, qui dans un beau temps, prend un exercice moderé, mange & boit le poids de huis livres par jour, il en évacue

cinq livres par la transpiration insensible, & quand elle se fait sans obstacle; il en est plus allegué que par toutes les autres évacuations.

2. Tant que chaque jour le corps revient au même degré de pésanteur, parce qu'il transpire dans la même mesure, la santé se conserve sans altération. Elle décline quand le corps conserve son poids ordinaire, par une plus abondante évacuation des excremens ou des urines que de coutume. Mais si au bout de quelques jours, le corps ne recouvre pas son poids ordinaire, soit par une transpiration copieuse, soit par des évacuations sensibles, il faut s'attendre à la fievre ou à quelqu'autre maladie prochaine.

3. Plus la transpiration est pure & subtile, c'est-à-dire, dégagée de toute autre humidité qui sorte sensiblement du corps, & plus elle est saine.

4. Se sentir le corps pesans quand il conste par la balance qu'il est léger, c'est l'annonce d'une disposition tout autrement mauvaise, que de le sentir pesant quand il l'est en effet. Au contraire le sentir léger quand à la ba-

balance il est plus pesant, c'est signe qu'on se porte excellemment bien.

5. La douleur de tête, ou de quelqu'autre partie du corps, diminue la transpiration.

6. C'est un signe certain de santé, que de pouvoir monter sur une hauteur avec plaisir.

7. De légers purgatifs ne diminuent pas la transpiration, ils aident doucement à se décharger d'un poids inutile; mais il en est tout autrement des violens purgatifs; ils empêchent la transpiration & sont dangereux par plus d'un endroit.

8. Dans de jeunes gens d'une bonne santé & qui vivent modérément, le corps s'accroît tout les mois de deux ou trois livres. Quelquefois vers la fin du mois ils se trouvent la tête pésante, ou plus ou moins de lassitude & d'abattement; mais bientôt une éjection d'urine un peu trouble, ou quelqu'autre évacuation, les remet dans leur état ordinaire.

9. Diverses causes contribuent à arrêter la transpiration, mais les principales sont, un froid humide, une nourriture gluante, le jeûne, la

frayeur, des nuits inquiétes, & quelque évacuation trop abondante.

10. Les jeunes gens transpirent plus que les vieillards, & la mesure de cette transpiration varie selon la diversité des tempéramens, de la maniere de vivre, des climats & des saisons.

11. Mais comment savoir précisément combien on doit transpirer, pour se conserver en bonne santé jusques dans la vieillesse? Le problême est des plus importans. Chacun a intérêt d'être informé si l'on peut sûrement le résoudre. Et Sanctorius prétend qu'on le peut, en s'y prenant comme je vais dire.

Après avoir copieusement soupé, il faut calculer au bout de douze heures, combien on a perdu de son poids par la transpiration insensible, & je suppose qu'on en aura perdu 50 onces. Une autre fois il faut se peser le matin quand on n'aura ni soupé la veille, ni fait aucun excès dans le dîner précédent, & je suppose qu'alors on trouvera qu'on a perdu par la transpiration 20 onces. Cela posé il faut tâcher de s'astreindre à une diete,

à un exercice, à un usage modéré des six choses non naturelles, qui procure une transpiration insensible dans le juste milieu entre 50 onces & 20. Ce milieu sera 35 onces, & en se mettant journellement à ce poids, on atteindra, selon Sanctorius, en bonne santé l'âge de cent ans. Mais outre que ce seroit un assujettissement extrême que de vivre si régulièrement selon cette méthode, il faut que l'Auteur lui-même n'ait pas pu s'y soumettre, car il est mort à l'âge de 75 ans.

Le Docteur Keil a prescrit une autre regle. Il veut que l'appetit, un appetit naturel & où il n'y a rien de déſordonné, soit la mesure de la diete qu'on observe. En suivant les conseils de ce Directeur, on n'aura pas besoin, à ce qu'il assure, de se peser chaque jour pour savoir jusqu'à quel degré l'on doit manger & boire, la nature se contente de ce qu'il lui faut, elle ne demande ni plus ni moins.

Le savant de Gorter n'est pas éloigné de ce sentiment. „ Je me suis, dit-il, convaincu par des expé-

„ riences réitérées à la balance, que
„ ſi un homme qui ſe porte bien,
„ mange & boit autant qu'il eſt né-
„ ceſſaire pour n'avoir ni faim ni ſoif,
„ enſorte qu'il quitte la table d'un
„ côté ſans s'être chargé l'eſtomac,
„ & de l'autre ſans appetit, ſes
„ évacuations égaleront journelle-
„ ment ſa nourriture, ou ce qui re-
„ vient au même, il jouira d'une
„ bonne ſanté, car la ſanté dépend
„ principalement de l'égalité de ces
„ choſes.

„ Si l'on veut donc, continue ce
„ célebre Profeſſeur, jouir d'une
„ ſanté ferme & conſtante, il faut
„ chaque jour faire de l'exercice &
„ uſer des autres choſes néceſſaires
„ à la vie, avec la modération &
„ dans la meſure convenable, pour
„ entretenir journellement cet ap-
„ petit naturel de manger & de boi-
„ re, & ſe ſatisfaire après cela en
„ prenant des alimens & de la boiſ-
„ ſon, non ſeulement qui ſoient
„ ſains & bienfaiſans en eux-mêmes,
„ mais encore en y gardant toujours
„ la modération qu'on vient de re-
„ commander. "

C'eſt là notre avis, la vraie réponſe à la queſtion de Sanctorius, réponſe dont il n'eſt perſonne qui ne puiſſe, ſans beaucoup de peine, juſtifier la vérité par ſa propre expérience.

## II. SECT. *de l'Air & de l'Eau.*

1. La tranſpiration eſt indubitablement ſupprimée dans un air froid, pur & ſain, mais les fibres y gagnent de la force, & la matiere ſupprimée ne ſauroit cauſer ni accident ni douleur. Au contraire dans un air humide & mal-ſain, la reſpiration eſt retenue, les fibres ſont relâchées, & la matiere obſtruée peut cauſer bien du déſordre & du mal.

2. Tout air trop froid, trop humide, ou fort tempétueux, arrête la tranſpiration.

3. L'air des villes, eſt généralement parlant, plus mauvais que l'air de la campagne. Chargé des exhalaiſons des habitans, il en eſt plus groſſier, plus propre à émouſſer l'appetit.

4. L'air & le bain froid réchauffent les corps robuſtes & font qu'on ſe

trouve léger ; c'eſt tout le contraire pour les gens foibles & débilés ; ils en ſortent plus glacés, plus peſans ; & plus ce froid eſt ſoudain, plus il eſt dangereux.

5. Un air frais & agréable eſt plus mal-ſain au corps quand on eſt bien échauffé, qu'un air fort froid, ou même que de l'eau froide, parce que le premier obſtrue en relâchant, ce qui rend le corps peſant, au lieu que du moins l'autre en obſtruant fortifie, ce qui donne de la légéreté.

6. Il eſt très-agréable d'aller ſe baigner dans de l'eau froide après un violent exercice, mais c'eſt un plaiſir très-dangereux.

7. Le jeu de l'éventail arrête la tranſpiration ; il échauffe la tête & la rend peſante.

8. Une pluie continuelle eſt plus mai-ſaine qu'une continuelle ſéchereſſe, parce qu'elle appeſantit.

9. On ſe plaint ordinairement davantage de laſſitude en été qu'en hiver, non qu'alors on ſoit dans la vérité plus peſant, car au contraire on ſe trouve à la balance plus leger de trois livres ou environ, mais parce

qu'un air chaud relâche les fibres & affoiblit.

10. Les gens robuſtes tranſpirent le plus pendant le jour en été, mais en hiver c'eſt pendant la nuit. Et au lieu qu'en été la tranſpiration ſupprimée les diſpoſe aux atteintes des fievres malignes, en hiver au contraire elle eſt de peu de conſéquence, parce que plus la matiere que l'on tranſpire eſt acre dans la chaleur que dans le froid.

11. De toutes les ſaiſons, l'automne eſt la plus mal-ſaine, parce que la matiere de la tranſpiration y eſt facilement arrêtée & facilement corrompue. Pour éviter ce double mal, il faut ſe tenir bien habillé & uſer d'un régime convenable. De cette maniere on tiendra toujours à peu près le corps au même degré de peſanteur.

12. En ſe déshabillant trop tôt au printemps & en s'habillant trop tard en automne, on court riſque d'avoir la fievre en été & des fluxions en hiver.

## III. SECTION. *Du Manger & du Boire.*

1. Le corps tranſpire peu, ſoit lors

que l'eſtomac eſt trop vuide ſoit lors qu'il eſt trop rempli.

2. Manger beaucoup ne peut que nuire aux gens qui ne prennent preſque pas d'exercice, mais c'eſt une néceſſité à ceux qui ſe donnent bien du mouvement, quoique jamais violemment.

3. Si connoiſſant la quantité de nourriture que vous prenez chaque jour, vous ſavez y proportionner l'exercice que vous faites, comptez que vous poſſedez l'art de vivre en bonne ſanté juſques dans la vieilleſſe la plus reculée (*e*).

4. Les alimens qui peſent le moins à l'eſtomac & qu'on y ſent le moins, ſont ceux qui donnent la meilleure nourriture & la plus facile tranſpiration. Quant à la quantité qu'il convient d'en prendre, on peut dire qu'elle eſt au point deſiré, lorſ qu'après le repas, le corps ſe ſent auſſi léger & auſſi actif que ſi l'on n'avoit rien mangé.

5. Se coucher ſans ſouper quoiqu'on

(*e*). Cet aphoriſme, ainſi que bien d'autres, eſt pris d'Hippocrate.

ait faim, c'eſt le moyen de tranſpirer peu. Si on le fait ſouvent en court riſque d'attraper la fievre.

6. Une excellente nourriture légere & de facile digeſtion, c'eſt la chair des jeunes animaux, de bon mouton & du pain de froment préparé avec ſoin, c'eſt-à-dire, où il y ait la qualité convenable de levain & de ſel & qui ait été bien pétri.

7. Quand on a mangé quatre onces d'un aliment fort & nourriſſant, tels que ſont le pourceau, l'anguille, ou quelque poiſſon gras, le corps paroît plus peſant que ſi l'on avoit mangé ſix onces de quelqu'aliment qui nourriſſent moins, comme du poiſſon de riviere, des poulets, de petits oiſeaux; car c'eſt une regle, que là où la digeſtion eſt difficile, la tranſpira- eſt lente & embarraſſée.

8. Des jeûnes inuſités rendent le corps trop leger, & trop ſouvent réitérés, ils alterent la ſanté.

9. Six livres de nourriture, priſes tout de ſuite dans un ſeul & même repas, cauſent plus de péſanteur & de mal-aiſe, que huit, priſes en deux ou trois fois. C'eſt ruiner peu à peu ſa

conſtitution, que de ne faire qu'un repas par jour, dans quelque meſure qu'on y mange.

10. Qui mange plus qu'il ne peut digerer, ſe nourrit moins qu'il ne doit & conſéquemment doit maigrir.

11. Il eſt imprudent de manger d'abord après une grande fatigue de corps ou d'eſprit, parce que le corps fatigué ne tranſpire pas.

12. Chacun a ſa capacité propre, des vaiſſeaux qui peuvent prêter & s'étendre juſqu'à un certain point, & après cela ſe rétablir d'eux même dans leur état naturel. Quatre livres de ſolide & de liquide ſont autant, ou plus qu'il en faut à quelques perſonnes, pendant que d'autres pourroient ſans inconvenient, en donner le double à porter à leur eſtomac.

13. Généralement parlant, on devroit prendre à ſon repas la moitié plus de liqueur temperée dont on s'abreuve, que des alimens ſolides dont on ſe nourrit.

14. Le vin, quand il eſt d'une bonne qualité, & qu'on en uſe ſobrement, favoriſe la digeſtion & facilite la tranſpiration.

15. Un grand feu en hiver, fait sur la transpiration le même effet que le soleil en été, il l'augmente.

## IV. SECTION. *Du Sommeil & de la Veille.*

1. Selon Sanctorius, un sommeil tranquille est si favorable à la transpiration dans les personnes saines & robustes, que souvent elle y donne 50 onces en sept heures de temps, le double plus que dans la veille; mais si l'on consulte les tables de Keil & les expériences réiterées de Mr. de Gorter, on verra que la transpiration nocturne donne à peine seize onces, & qu'en Hollande, comme dans la grande Bretagne, on transpire le jour plus que la nuit „ Cepen- » dant, & quelque grandes que » soient ces différences, dans la » quantité de la matiere qu'on trans- » pire, selon les divers climats où » l'on vit, il demeure certain qu'un » profond & tranquille sommeil est » rafraîchissant dans tous les pays, » & que non seulement il facilite la » transpiration insensible, laquelle

„ ſeroit beaucoup moins conſidéra-
„ ble ſans cet heureux repos, mais
„ qu'outre cela il reſtaure les eſprits
„ & fortifie le corps ſenſiblement. „

2. Après une bonne nuit on ſe ſent le corps plus léger, tant parce qu'on a acquis de nouvelles forces, que parce qu'on s'eſt débarraſſé d'un fardeau importun en tranſpirant.

3. Tout ce qui empêche le ſommeil arrête la tranſpiration, que rien n'interrompt davantage qu'une nuit inquiete.

4. La tranſpiration eſt plus dérangée par un vent frais du midi, pendant le ſommeil, que par un grand froid durant la veille.

5. Il ſuffit de changer de lit pour diminuer la tranſpiration, parce que les choſes auxquelles nous ne ſommes pas accoutumés nous conviennent rarement, lors même qu'en ſoi elles ſeroient préférables.

6. Quand au ſortir du ſommeil on baille & qu'on s'étire bien dans le lit, la tranſpiration s'en accroît.

7. Comme on tranſpire plus au lit qu'ailleurs, & que la matiere qui s'échappe par les pores y eſt retenue par

les couvertures, c'eſt là ſur-tout que des gens qui ne ſe portent pas bien, communiquent leurs maladies aux perſonnes en ſanté avec qui elles couchent; là même que quelquefois les gens qui ſe portent bien, s'incommodent reſpectivement, en ſe communiquant des humeurs, qu'il auroit mieux valut qu'ils ne ſe tranſmiſſent pas.

8. On ſent qu'on a ſûrement bien dormi, quand au matin on ſe trouve l'entendement net, le corps vif & agile.

9. Trop de ſommeil rend le corps froid, peſant, ſtupide.

10. La tranſpiration eſt plus empêchée, lorſqu'en dormant on ſe défait de ſes couvertures, que lorſque durant la veille on ſe dépouille de ſes habits,

11. Un doigt de bon vin fait dormir & facilite la tranſpiration; dès qu'on en prend plus qu'il ne faut, il met obſtacle à l'un & à l'autre.

V. SECT. *De l'Exercice & du Repos.*

1. Le corps tranſpire beaucoup

mieux quand on se tient tranquille dans le lit, que quand on s'y remue & s'y agite.

2. Un exercice modéré donne au corps de la légéreté & de la vigueur. Cet exercice nettoie les muscles & les ligamens de toute saleté, & prépare la matiere à se dissiper par la transpiration.

3. Si après le souper on demeure tranquillement au lit une dixaine d'heures, on ne cessera point d'y transpirer librement; passé ce temps là on ne fera, en y séjournant, que diminuer & la transpiration insensible & les excrétions les plus grossieres.

4. De violentes agitations du corps & de l'ame, si elle durent, accélerent la vieillesse & hâtent la mort.

5. Si après avoir digéré deux fois dans le jour les alimens dont nous nous sommes nourris, notre corps se trouve à peu près de la même pesanteur avant que nous prenions un nouveau repas, c'est signe que l'exercice nous a fait tout le bien possible.

6. Le mouvement du cheval augmente la perspiration des parties su-

périeures du corps, plutôt que du bas au dessous de la ceinture. Cet exercice fait d'un pas doux est beaucoup plus sain que le rude trot. Que s'il est des personnes infirmes, & voisines ou déja atteintes de la consomption, qui se trouvent mieux d'une voiture commode que de l'exercice du cheval, il faut leur laisser préferer la premiere, parce qu'il est question de soutenir leurs forces & non pas de les épuiser.

7. Trotter & galoper fortement dans un mauvais chemin, ou bien s'y faire traîner de même, soit en carrosse, soit en chaise roulante, est de tous les exercices, le plus violent, le plus mal-sain. Outre qu'il précipite la perspiration & qu'il fait transpirer des matieres encore crues & non préparées, il ébranle trop les parties solides du corps, sur-tout les reins. Par la même raison il est mal-sain & dangereux de se livrer au plaisir de sauter.

8. On n'aide certainement pas autant la transpiration par le mouvement de la litiere, de la chaise à porteur, ou du bateau, qu'en se

promenant. Cependant, si ces exercices sont continués quelques temps, ils ne peuvent que faire du bien en disposant le corps à une facile transpiration.

9. La danse, si elle est modérée, facilite encore davantage la transpiration. C'est un des exercices les plus sains.

10. Les meilleurs exercices à prendre sous le toit, sont la paume à la main, le volant, la danse, les armes; (*f*) & à l'air, la promenade, la boule, (*g*) le cheval & les voitures.

11. La où manque la transpiration, il faut recourir à l'exercice: c'est le grand remede.

## VI. SECTION. *Des Femmes.*

1. L'abstinence entiere & l'excès dans l'usage du mariage, sont l'un

(*f*) On peut y ajouter le *trémoussoir*, qui imite le mouvement du cheval & qui est excellent pour faciliter la digestion.

(*g*) Il ne faut pas oublier le *golf*, dont il est parle ci-devant, & qui offre un exercice si convenable, quand on a une plaine assez étendue pour y jouer.

& l'autre nuisible à la transpiration, mais sur-tout le dernier.

2. L'excès en ce genre affoiblit l'estomac, diminue la chaleur naturelle, obstrue la transpiration; d'où naissent l'indigestion, les vents, les palpitations de cœur, la gravelle, les catharres, & la perte de la mémoire.

3. Il est encore plus pernicieux en été qu'en hiver, parce qu'en été la digestion se fait plus foiblement, desorte que ce qu'on perd se répare alors avec plus de peine. Ajoutez que la transpiration étant plus ouverte dans cette saison, l'on s'apperçoit d'abord du plus léger empêchement qui y survient.

4. Après l'estomac, rien ne souffre tant de l'excès dans le commerce des femmes que les yeux; il a plus d'une fois attiré la goutte serene.

5. On peut s'assurer qu'on ne s'est point excédé, quand après ce qu'on s'est permis, le sommeil n'est suivi ni de foiblesse, ni d'abattement; & qu'au contraire la respiration est libre & facile, l'urine d'une couleur & d'une consistance convenables, tout le corps alerte & vigoureux.

6. Le moindre effort de cette espece est funeste aux vieillards, tout ce qu'ils en remportent c'est du froid, de la pesanteur & de la foiblesse.

## VII. SECTION. *Des Passions.*

1. La colere & la joie augmentent la transpiration, la crainte & la douleur la diminuent. Les autres passions agissent selon qu'elles participent, ou qu'elles répugnent plus ou moins à la nature des précédentes.

2. Ce principe est la clef de ce qu'on observe dans les personnes timides & mélancoliques; elles sont sujettes à des obstructions dans les intestins, à des tumeurs dures dans les diverses parties de leurs corps, à des désordres hypocondriaques, & à d'abondantes sueurs froides. Rien ne rend la perspiration plus languissante que la crainte & l'affliction; rien ne l'anime davantage que le contentement & la gaieté.

3. Les maladies que l'on contracte par l'effort des passions, ne se guérissent pas par les remedes de la médecine; ce sont des passions contraires

qu'il faut y oppoſer ; du reſte, pourtant, quelques remedes propres à faciliter ou à affoiblir la tranſpiration, ſelon l'exigence du cas, n'y ſont pas inutiles.

4. Une douce joie, aide le corps à ſe décharger du ſuperflu d'une matiere qui n'a pas tranſpiré, mais quand elle eſt extrême & ſoudaine, elle expulſe juſqu'au néceſſaire, & ſi cela dure elle nuit au ſommeil & diſſipe les forces.

5. Une nourriture de facile digeſtion, augmente la gaieté avec la tranſpiration : au contraire celle qu'on digere avec peine, diminue la tranſpiration & occaſionne la mélancolie.

6. Quand la tranſpiration a été trop violente, par une ſuite de l'effort des paſſions, on ne ſe rétablit pas auſſi-tôt de l'épuiſement qui en réſulte, que s'il eut été occaſionné par un violent exercice.

7. Les gens, qui, trop ſenſibles au gain, jouent avec trop d'ardeur, feront bien de ne pas jouer ſouvent. La joie du gain nuiroit à leur ſommeil, ce qui affoibliroit leur ſanté,

ou bien le dépit que leur causeroit de trop fréquentes pertes, altéreroit en eux la transpiration, par l'obstacle qu'il y mettroit.

8. Il est plus avantageux à la santé de remporter une victoire médiocre qu'une victoire brillante. Tous les extrêmes nuisent.

9. Une violente passion donne un choc plus rude à la santé, que le plus violent exercice.

10. Les passions variées, tantôt de la colere & tantôt de l'allégresse, tantôt de la crainte & tantôt de la tristesse, contribuent sur le tout à une transpiration plus aisée & plus saine, que d'être continuellement à la chaîne d'une même passion, quelque agréable qu'elle soit.

11. C'est par cette raison qu'on étudie avec plus d'assiduité & de plaisir, quand on y est pouſſé par différentes passions, que quand une seule y anime, ou qu'aucune n'y engage. Un homme, par exemple, qui étudiera une heure avec contention, mais pas au-delà si aucune passion ne l'y détermine, en donnera quatre au travail avec gaieté, si quel-

que passion particuliere l'y aiguillonne. Que si semblable aux gens qui jouent à un jeu de hazard, où la perte & le gain excitent continuellement en eux des mouvemens contraires, il passe alternativement des agitations d'une passion dans celle d'une autre, on le verra capable de travailler plusieurs heures de suite avec une ferveur étonnante.

Il paroît des détails ou nous venons de nous engager, qu'un torrent de matiere imperceptible, ou de vapeurs insensibles, coule du corps humain. Mais il faut savoir d'un autre côté, que ce même corps attire continuellement à soi des parties humides de l'air dont il est environné; & tant qu'il n'y a point d'excès, rien ne contribue davantage à entretenir la santé que cette espece de succion, en conservant aux parties intérieures du corps, la soupleſſe dont elles ont besoin pour exécuter les mouvemens auxquels elles sont destinées. C'est à l'aide de cette attention, que l'on explique pourquoi la quantité de la transpiration est moindre en hiver qu'en été, à cause

de la plus grande humidité de l'air, comme elle eſt auſſi moindre quand il pleut, que quand il fait ſec, & moindre encore de nuit que de jour, par la même raiſon. Par là encore on ſent combien il importe de ſe loger dans une maiſon propre, de reſpirer un air pur & ſec, & de ſe couvrir bien le corps pendant la nuit, ſi l'on veut jouir d'une ſanté bien affermie.

Ce que nous attirons de l'air qui nous environne, par la voie dont nous parlons, eſt plus conſidérable qu'on ne penſe. On trouve dans les obſervations de Keil ſur la IVe. Table, qu'une ſeule nuit il attira en dormant juſqu'à 18 onces d'humidité. Le Dr. Linen a auſſi obſervé que dans un changement de temps, qui de ſerein & ſec qu'il étoit, devint humide & couvert de nuages, l'inſpiration excéda la tranſpiration. Et le D. Robinſon atteſte de même que dans un ſemblable changement, ſon corps devint plus peſant, quoiqu'il eut pris moins de nourriture.

Ce que j'ai lu de meilleur ſur ce ſujet, c'eſt la diſſertation inaugurale du

Dr. Jones sur les veines réforbantes qui correspondent à une multitude d'autres, par lesquelles la transpiration s'exécute. Elevé dans l'Université d'Edimbourg, ce médecin a bien fait voir par ce premier essai de sa plume, quels étonnans progrès un jeune homme qui a de l'application & du génie, peut faire dans cette École des sciences & des beaux arts, aussi bien dans les parties de la médecine les plus curieuses que dans les plus utiles. Les Professeurs qui font l'ornement de cette Académie sont tous gens d'un mérite distingué ; ils y rempliſſent leurs fonctions avec une assiduité constante, & dans le grand & magnifique hôpital de la ville, ils ont tant d'occasions, soit de pratiquer la médecine & la chirurgie, soit d'en expliquer les mysteres par des raisons de la nature & de la structure du corps humain, que nous osons dire hardiment qu'en toute l'Europe il n'y a pas une seule Université qui l'emporte à cet égard sur celle d'Edimbourg.

## CHAPITRE VII.

*Des Auteurs étrangers à la Grande Bretagne, qui ont écrit sur la santé depuis Sanctorius ; tels que Rodrigue de Fonséca, Aurelius Anselme, François Ranchin, Rodolpe Goclenius, Claude Diodati, Jean Johnston, Pierre Lotichius, & Bernardin Ramazzini.*

QUOIQUE le corps humain, construit avec une sagesse infinie, réponde constamment & parfaitement bien (*a*) aux vues de sa destination, à l'aide des parties & des mouvemens dont Dieu l'a doué, il est pourtant vrai que le méchanisme intime des actions humaines est encore à bien des égards, inconnu à l'homme, & qu'il s'est écoulé bien des siécles avant que les Médecins aient été capables d'expliquer le mystere de

(*a*) A nullo quidem edocta natura, citraque disciplinam ea quæ conveniunt efficit. Hipp. de morb. vulg. Lib. 6 Sect. 5. aphor. 2.

l'économie animale d'une maniere un peu plausible.

Il est vrai qu'entre les anciens, Hippocrate & Galien d'une attention infinie à observer la nature dans ses opérations & à en suivre la marche de fort près, donnerent d'excellentes regles pour la conservation de la santé ; mais leurs lumieres sur le méchanisme de nos corps furent très-défectueuses & leurs raisonnemens fort obscurs.

Sanctorius y jetta du jour. Ses découvertes sur la nature & sur la quantité de l'insensible transpiration, donnerent aux Médecins des ouvertures de la derniere importance, sur les raisons & les fondemens des regles que l'ancienne médecine avoit prescrites.

Mais on peut dire que quand vers l'an 1628, le fameux Harvey eut publié son immortelle découverte de la circulation du sang, ce fut comme par torrens que la lumiere se répandit sur l'économie animale. A cet aspect s'évanouirent tout d'un coup les ténebres où elle étoit en quelque sorte plongée ; l'admirable sagesse de Dieu déjà si marquée dans la structure de

l'homme, brilla d'un éclat tout nouveau, & du sein de ce grand jour sortit aux yeux de l'univers étonné, une théorie de la médecine également nouvelle, raisonnable, & digne de l'esprit humain. En un mot cette découverte fit toucher au doigt, par des raisons tirées du méchanisme même de nos corps, que les regles de la santé puisées dans les observations des anciens, & confirmées par les expériences de Sanctorius, se trouvoient fondées en raison, & depuis ce moment il a suffi de savoir comment notre corps est construit, pour demeurer convaincu que ces regles ne sauroient être trop soigneusement observées.

La théorie de la santé fut donc, presque tout d'un coup, considérablement perfectionnée par la connoissance de la circulation du sang, mais les regles de l'art de conserver la santé n'ont pu avoir le même sort. Elles ont dû se perfectionner peu à peu, parce qu'encore qu'elles aient leur fondement dans la nature, c'est par l'expérience de plusieurs siécles qu'elles ont été vérifiées, long-temps avant qu'on fut instruit du mystere de la circulation.

Je vais parcourir d'une vue rapide, quelques-uns des auteurs étrangers à la Grande Bretagne, qui depuis cette époque ont écrit sur la santé dans le XVII^e. & le XVIII^e. siécle. Je parlerai ensuite de ceux de nos compatriotes qui ont traité la même matiere.

Qu'on fasse néanmoins ici une remarque avant que nous allions plus loin; c'est qu'il est bien des auteurs qui figurent peu dans l'Histoire de la santé, & qui ne laissent pas d'être très-estimables, encore qu'ils n'aient donné que peu ou point de regles nouvelles & inconnues, il ne laissent pas d'avoir chacun leur mérite particulier. On les lira toujours avec fruit, ne fut ce que parce qu'ils présentent avec clarté une méthode démontrée, pour affermir ce qu'il y a de plus précieux dans la vie, une heureuse constitution & le bon état de la santé. Rien n'est indifférent pour la conservation d'un avantage qui sert de fondement à tous les autres. Peu importe que les avis qu'on donne là dessus soient d'ancienne ou de nouvelle date. Tout ce qu'on

demande, c'eſt qu'ils ſoient ſolides & clairement exprimés.

Rodrigue de Fonſéca Portugais, natif de Liſbonne, & premier profeſſeur de médecine d'abord à Piſe, enſuite à Padoue, publia en 1602 un traité ſur la *conſervation de la ſanté & la prolongation de la vie*, (*b*) qu'il adreſſa au grand Duc de Toſcane, Ferdinand de Médicis. Le but de ce traité, eſt de conduire les perſonnes les plus foibles comme les plus fortes juſqu'à une heureuſe vieilleſſe. L'auteur reconnoît qu'il à pris les regles qu'il donne, ſoit dans les médecins Grecs, ſoit dans les Arabes, particuliérement dans les ſix livres de Galien ; ſur ce ſujet il appelle les ſix choſes non-naturelles, les *ſix inſtrumens* (*c*) qui conſervent la ſanté. Et l'on ne peut diſconvenir qu'en homme de jugement & de ſavoir, il n'ait fait une compilation très-judicieuſe &

(*b*) De tuenda valetudine & producenda vita, ad Ferdinandum Medicem magnum Hetruriæ Ducem.

(*c*) Inſtrumenta illa, cum quibus ſervatur ſanitas, diligenter explicanda ſunt. Hæc verò ſunt numero ſex, aër, cibus, potus, &c.

très-utile des préceptes des anciens sur la matiere dont nous parlons.

Aurelius Anselme Mantouan, donna en 1606 un écrit sur la *maniere dont les vieillards doivent se gouverner.* Quoique jeune, il étoit actuellement premier Médecin du Duc de Mantoue, & ce qui le détermina à écrire sur la santé des vieillards, c'est, comme il le disoit, qu'on ne vit à proprement parler, qu'à cet âge, & qu'il l'emporte en lumieres & en sagesse sur tous les autres périodes de la vie; c'étoit parler des vieillards d'une façon très-obligeante, & en même-temps leur donner des conseils dont on s'avouoit rédevable à l'expérience d'autrui.

François Ranchin, Professeur à Montpellier, s'exerça sur le même sujet que le médecin de Mantoue, il publia en 1625 un écrit *sur la conservation des vieillards & sur la cure de leurs maux.* (*d*) C'est un fort bon morceau, & qui annonce un auteur de beaucoup de sens & de lecture.

(*d*) Gerocomice, de senum conservatione, & senilium morborum curatione.

Rodolphe Goclenius avoit en 1608 publié un traité *sur la prolongation de la vie.* (e) Il est dédié à Fréderic Comte Palatin du Rhin, & à Othon Landgrave de Hesse. C'est une compilation, ou un recueil de divers matériaux empruntés tant des historiens, que des philosophes & des médecins anciens & modernes. L'auteur y a confirmé ses préceptes par des faits, & adroit à se servir des détails historiques pour appuyer les leçons de la médecine, il s'y est rendu amusant en se rendant utile.

Claude Diodati Médecin de l'Evêque de Basle, prit un vol plus haut. Ce fut en 1628. Il écrivit sur les *moyens de vivre cent vingt ans en bonne santé*; (f) beau titre, grande promesse, auxquels l'ouvrage répond peu. Parmi cent traits de jactance & d'ostentation à la maniere des chimistes charlatans, on y trouve moins des regles sages & judicieuses pour

(e) De vita proroganda.

(f) Pantheon Hygiasticon Hippocraticum Hermeticum, de hominis vita ad centum & viginti annos salubriter producenda.

le gouvernement de la santé, que des déclamations en faveur de quelques panacées, ou de quelques remedes particuliers.

Jean Johnston étoit un Médecin Polonois de réputation (*g*) : en 1661 il dédia à un noble de son pays un traité intitulé ; *Idée juste de la conservation de la santé.* (*h*) Il y discourt en beau latin sur les *six instrumens* de la santé, & y repete les regles ordinaires sur ce sujet.

Vers ce temps-là quelques auteurs s'aviserent de prendre la plume, pour décrier quelques-uns des alimens dont on fait le plus d'usage. J'en alléguerai du moins un exemple. C'est celui de Jean Pierre Lotichius. Il écrivit en 1643 un traité *sur le mal que fait le fromage*, (*i*) c'est plutôt un badinage, qu'un écrit sérieux & utile.

(*g*) Sur son nom je l'aurois cru Ecossois, mais ces paroles m'ont désabusé. „ Non ingratum „ tibi & reliquæ nobilitati futurum, si patriis „ laribus restituerem, reddita tandem, per „ Sueci regis mortem pace. "

(*h*) Idea Higicines recensita.

(*i*) Tractatus medicus philologicus novus de caseï nequitia.

Mais une production d'un genre bien différent de toutes les précédentes, & qui auſſi mérite par plus d'un endroit de nous arrêter un moment ; c'eſt l'ouvrage que publia en 1710 Bernardin Ramazzini Profeſſeur de médecine dans l'univerſité de Padoue, & qu'il dédia à Raynald, Duc de Modene, ſous le titre de *Traité ſur la conſervation de la ſanté des Princes.* (*k*) La ſanté d'un bon prince, dit cet habile homme, eſt une des plus grandes bénédictions pour les peuples. Et il le confirme en rappellant la conſternation générale dont les Romains furent frappés, quand ils apprirent que Germanicus étoit tombé dangereuſement malade à Antioche. Sur le bruit qui ſe répandit tout d'un coup que ce Prince étoit hors de peril, ils coururent tranſportés de joie au Capitole, en enfoncerent les portes & y entrerent en criant ; *Rome eſt ſauvée ! la Patrie eſt heureuſe ! Germanicus vit !* Mais bien-tôt après, ſûrement inſtruits

(*k*) De principum valetudine tuenda commentatio.

de

de sa mort, ils ne garderent plus de mesure. Dans leur fureur ils renverserent les temples des Dieux, ils briserent les autels & ils traînerent dans les rues les Divinités tutelaires de Rome.

Or, continue Ramazzini, tout Prince qui sent le prix de sa santé, doit permettre à son médecin de lui remontrer diverses choses.

1. En chaque renouvellement de saison, il doit être prié de faire approprier à celle où l'on entre, son palais, ses meubles, ses habits & toute sa façon de vivre.

2. Lorsque quelque maladie épidémique se manifeste, il doit en être averti à temps, afin qu'il puisse s'éloigner & aller fixer sa résidence dans un air plus sain.

3. Comme la table d'un Prince est servie avec profusion & délicatesse, & que la tentation y invite à l'excès il doit être exhorté à se ménager, en ne se nourrissant que des choses qui conviennent à sa constitution, & en se réglant pour leur quantité comme pour leur qualité, sur ce que l'expérience lui en aura appris.

4. Point d'affaires qui puissent fatiguer d'abord après le dîner, & point du tout après le souper. Auguste ne vouloit pas seulement écrire ni lire une lettre le soir après le repas, crainte d'empêcher son sommeil.

5. Il est honteux à un Prince de donner dans les excès du vin & de s'égayer avec cette dangereuse liqueur, jusqu'à devenir l'amusement de la compagnie. Claude Tibere Neron mérita, en s'avilissant de la sorte, d'être appellé par dérision *Caldius Biberius Mero.* Mais ce n'est pas lui qu'un Prince qui a des sentimens, prendra pour modéle ; il imitera Jules César, qui au rapport de Suétone étoit fort sage buveur, *vini parcissimus fuit*, ou Auguste qui buvoit rarement jusqu'à trois verres de vin à souper.

6. Les exercices les plus mâles, selon l'usage du pays, sont ceux qu'on doit recommander à un Prince & particuliérement le cheval. Les Princes doivent avoir aussi leurs amusemens & leurs récréations, mais des amusemens innocens, des récréations dignes d'eux, & où ils puissent toujours

admettre, comme il convient, la jeuneſſe de leur cour.

7. Ce que le Médecin d'un Prince doit principalement étudier ce qu'il doit connoître par deſſus toutes choſes, c'eſt ſon tempérament, ſa conſtitution, afin d'y régler ſon régime, d'y aſſortir ſon exercice & d'y accommoder ſes évacuations.

8. Perſonne n'ignore combien ſont funeſtes à la ſanté, les tranſports des paſſions violentes; plus d'une fois la colere, l'effroi, la douleur, ou même une joie exceſſive, ont cauſé la mort par leurs vives atteintes; & malheureuſement les Princes, loin d'y être moins en bute que leurs ſujets, y ſont ſouvent plus expoſés qu'eux. „ Qu'on liſe, dit notre Auteur, le „ XLVe. Chapitre du VIIe. livre de „ l'Hiſtoire naturelle de Pline (*l*),

(*l*) Dans cet endroit, Pline fait d'abord mention des traverſes qu'Auguſte eut à eſſuyer de la part de ſes indignes aſſociés au Triumvirat, Lepide & M. Antoine. On l'y voit enſuite réduit à ſe tenir couché trois jours dans un marais après ſa défaite; expoſé aux inſolences ſéditieuſes de ſon armée qui s'étoit mutinée, à la haine de ceux qu'il avoit bannis, à des conſpirations réitérées contre ſa vie, aux trahiſons & aux

» qu'on y voie les accidens, les pé-
» rils, les craintes, les malheurs ef-
» fectifs auxquels Auguſte ſe trouva
» expoſé, & qu'enſuite on diſe en
» conſcience ſi l'on envieroit le ſort
» de ce grand Empereur. « Il convient donc abſolument, qu'un ſage Médecin s'étudie à connoître quelles ſont les paſſions qui ont le plus d'empire ſur le Prince qu'il ſert, afin que ſaiſiſſant après cela des momens favorables il puiſſe l'avertir avec un ménagement reſpectueux, du régime qu'il doit garder & des meſures qu'il doit prendre, pour ſe mettre à l'abri des inſultes de ces dangereuſes ennemies.

perfidies de ſa famille & de ſes amis. Tantôt la peſte & la famine le pourſuivent en Italie; tantôt ſuccombant à ſes chagrins, il demeure quatre jours ſans manger; & réſolu de ſe laiſſer mourir, peu s'en faut qu'il n'y réuſſiſſe. Après tout cela il a la douleur de laiſſer ſes biens & l'Empire au fils de ſon ennemi.

## CHAPITRE VIII.

*Des Auteurs de la Grande Bretagne qui qui ont écrit sur la santé, & qui sont le Chevalier Thomas Elliot, Thomas Morgan, Edmund Hollyngs, Guillaume Vaughan, Thomas Venner, André Boorde, Edouard Maynwaring, Thomas Player, Guillaume Buleyn, François Fuller, les Docteurs Wainwright, Welsted, Burthon; Arbuthnot, Lynche, & Mead.*

SOUS le regne de Henri VIII. le Chevalier Thomas Elliot, homme docte, écrivit un traité qu'il intitula *le Château de la santé*, (a) sans être grand Médecin, il avoit lu certainement quelques-uns de leurs meilleurs ouvrages. „ Quoique je » n'aye été, dit-il, ni à Montpellier » ni à Padoue, ni à Salerne, je n'ai » pas laissé d'acquérir dans la Méde- „ cine quelques connoissances qui „ n'ont pas été inutiles à ma propre

(a) The Castle of the health.

„ santé. Si nos Médecins désaprou-
„ vent que j'aie écrit sur ces matie-
„ res en anglois, qu'ils pensent que
„ les Grecs écrivirent en grec, les
„ Latins en latin, les Arabes en ara-
„ be. D'ailleurs, je n'ai écrit, &
„ Dieu le sait, ni pour acquérir de
„ la gloire, ni pour gagner du bien,
„ ni pour obtenir de l'avancement."
Elliot explique & recommande les préceptes de Diocès au Roi Antigonus. Son traité est une collection de la plupart des meilleures regles des anciens sur la santé. Admirateur outré de Galien, il s'occupe, selon le goût d'alors, à suivre ce grand maître dans toutes ses subtiles distinctions entre les *choses naturelles*, *non naturelles* & *contre naturelles*. Il explique par le menu chaque branche de cette distinction chimérique, mais il y mêle ses propres observations, & quelquefois de très-bonnes remarques. Je mets en ce rang la réflexion qu'il fait sur le sommeil, que, quand on parle de la mesure qu'on doit y garder, il faut toujours faire attention à la santé & aux maladies de ceux dont on parle, à leur âge, à

leur constitution & à diverses autres circonstances, sur lesquelles ont doit régler les conseils qu'on leur donne. Il parle aussi très-bien sur les passions déréglées, soit pour faire sentir combien leurs excès sont funestes au corps, soit pour persuader que rien ne nuit davantage à la réputation, & ne va même plus directement à la détruire.

Vers la fin du XVIe. siécle Thomas Morgan avoit déja publié *le Port de santé*, (*b*) il avoit fait ses études à Oxford, mais il ne paroît pas avoir été Médecin de profession. (*c*) Ses préceptes sur la santé sont tirés, pour la plupart, d'Hippocrate & de Galien, sur-tout du dernier. Il parle entr'autres de l'exercice, & quoiqu'il en traite brievement, c'est de main de maître, toujours en confirmant ses observations par celles des anciens. „ Telle, dit-il, que l'eau courante

(*b*) Haven of health.

(*c*) Parlant des assises qui se tinrent à Oxford en Juin 1577. „ C'est mon avis, dit-il, que la „ maladie qui regnoit alors, soit dit, (sans vou„ loir offenser nos savans Médecins) étoit une „ fievre chaude. „

„ ſe conſerve pure pendant que celle
„ qui croupit ſe corrompt, tels nos
„ corps ſont conſervés en ſanté
„ par l'exercice, au lieu que la pa-
„ reſſe & l'inaction leur attirent di-
„ vers maux. Chacun de nos mem-
„ bres a un genre d'exercice qui lui
„ eſt propre; l'exercice de la pro-
„ menade & celui de la courſe le
„ ſont à nos jambes & à nos cuiſſes;
„ celui de l'art à nos bras; celui de
„ monter & deſcendre le long d'une
„ rampe, au dos & au reins. Les
„ muſcles ont leurs mouvemens reſ-
„ pectifs, les veines & les arteres en
„ ont auſſi qui les fortifient. Il con-
„ vient aux gens délicats de ſe faire
„ porter; mais ce qui convient à tous
„ c'eſt la paume; tout le monde peut
„ y jouer & à peu de frais; d'ailleurs
„ on y exerce à la fois toutes les par-
„ ties du corps, la tête, les yeux,
„ le cou, le dos, les reins, les bras,
„ les jambes, & ce qu'on ne
„ trouveroit dans aucun autre exer-
„ cice qui réuniſſe autant d'avan-
„ tages, c'eſt un jeu des plus amu-
„ ſans. On a très-bien fait de mé-
„ nager des jeux de paume dans quel-

„ques-uns de nos colleges à l'usage „des étudians ; mais qu'on se souvienne de précepte d'Hippocrate ; „c'est avant le repas qu'il faut se prêter à l'exercice, & non après avoir „bien mangé, comme on le fait „communément dans nos écoles & „dans nos colleges, usage pernicieux & qui est la source des éruptions cutanées dont nos jeunes „garçons sont si souvent attaqués. „

Morgan n'oublie pas non plus de faire envisager les exercices de l'esprit comme nécessaires à la santé ; mais il avertit avec soin que rien n'est plus contre nature, ni plus propre à énerver, à épuiser le corps & l'ame, que de passer les nuits à veiller & à étu» dier. Alfred, dit-il, fondateur du » College de l'Université à Oxford, » régla noblement l'emploi qu'on » doit y faire du temps. Sur vingt» quatre heures il en accorde huit à » la table & au lit, huit au barreau, » & huit au cabinet.

Ajoutons encore une des maximes de notre Auteur, „autant, disoit-il, » qu'il convient aux enfans de te» ter, autant convient-il aux vieil-

» lards de boire du vin ſans excès.
» Le vin eſt le lait de la vieilleſſe. „

Nous trouvons à l'entrée du XVIIe. ſiecle, un traité d'Edmund Hollyngs *ſur la ſanté des gens de lettres*, (*d*) cet Auteur étoit d'Yorck, mais Docteur en Médecine & profeſſeur à Ingolſtad. Il publia ſon traité en 1602, & le dédia à Maximilien, Comte Palatin du Rhin & Duc des deux Bavieres, à qui le Cardinal Alain l'avoit recommandé. (*e*) Ce petit écrit concis & élégant, contient des préceptes arrangés ſelon l'ordre des ſix choſes indiſpenſablement néceſſaires à la vie humaine, & qui ſont, dit Hollyngs, (*f*) une

(*d*) Edmundi Hollyngy, Eboraceni Angli, doctoris medici & profeſſoris Ingolſtadiani, de ſalubri ſtudiorum victu, hoc eſt, de litteratorum omnium valetudine conſervanda, vitaque diutiſſime producenda, libellus.

(*e*) Illuſtriſſimo olim Angliæ Catdinali Alano ſerenitati veſtræ commendatus, cujus gaudeo munificentia non vulgari.

(*f*) Preceptiones ad ſex capita revocavi, prout ſex ſunt res quæ in omni vita aut prodeſſe ſolent, aut obeſſe: nempe aër, cibus ac potus, ſomnus & vigilia, motus & quies, excernenda ac retinenda, & animi accidentia.

source ou de santé ou de maladie, selon l'usage qu'on en fait.

Guillaume Vaughan, écrivit cinq ans après des *Directions pour la santé*, (g) imprimées en 1607. Il y débute par son Apologie, sur ce qu'il ose se mêler de médecine, n'étant pas de la profession, (h) c'est par demandes & par réponses qu'il traite son sujet, mais il a su y mettre de la force & de l'agrément. Par exemple il se fait cette question ; „ Comment vous y „ prendriez-vous pour faire haïr le „ vin à un vuideur de bouteilles ; „ & voici sa réponse. Regardez-moi „ ce maître ivrogne comme il est „ défiguré ; voyez son nez : ne di- „ roit-on pas qu'il est pourri, seché, „ à demi rongé des vers ? Son halei- „ ne n'est-elle pas puante ? Sa langue „ ne bégaie-t-elle pas ? Son corps „ n'est-il pas tout cacochyme, atta-

(g) Directionis for health.

(h) „ Quoique je ne sois pas praticien, dit- „ il, je me suis fait un plaisir dès ma jeunesse „ de lire des livres de Médecine pour ma propre „ santé. Le Chevalier Thomas Elliot, si connu „ du temps de Henri VIII, n'étoit pas plus pra- „ ticien que moi, & n'a pas laissé pour cela „ d'écrire sur ces matieres. "

» qué d'hydropisie, dévoré par la » goutte „ ?

Dans un autre endroit, occupé à faire voir que l'intempérance dans le manger & dans le boire, détruit les facultés de l'ame, il s'exprime dans le même goût & avec la même éner- » gie. Comment voudriez-vous, » dit-il, que la fumée & les vapeurs » qui s'élevent d'une grosse & vaste » panse, ne formassent pas un « brouillard épais de stupidité entre » le corps & la lumiere de l'esprit. "

Thomas Venner, Docteur en médecine, tantôt à Bath & tantôt à Bridgewater, publia en 1620 le *droit chemain à une longue vie*, (*i*) qu'il dédia au Lord François Verulam. Quoique dans cet écrit il se proposât principalement de recommander l'usage des bains, sur-tout de ceux qu'on va prendre à Bath, il y traite aussi de l'air, des alimens, &c. Les intentions de cet Auteur sont bonnes, il pense bien; mais il est long & empesé, sur-tout quand il écrit en Anglois; grand partisan au surplus

(*i*) Via recta ad vitam longam.

des infinies diviſions & ſubdiviſions de Galien, qu'il étale à tout propos. Quoique ſon livre ſoit preſque tout Anglois, de temps en temps il y exprime en latin ſes maximes favorites, & alors il faut dire à ſon honneur qu'il devient concis & n'écrit pas mal. (*k*)

Je trouve dans cet ouvrage que du temps de l'Auteur, aucun de nos habiles médecins ne faiſoit boire les eaux de Bath, perſuadé qu'à cauſe du ſoufre & du bitume dont elles ſont imprégnées, elles relâchent & affoibliſſent l'eſtomac; mais Venner ajoute que le peuple, déterminé par les médecins du lieu, étoit dans l'uſage d'y commencer la cure des bains, en avalant une copieuſe lampée de ces eaux, où l'on faiſoit

(*k*) Regulæ ad conſervationem vitæ ſaluberrimæ. 1. Aërem purum ſuaveſque odores ſpirare. 2. Cibum adverſante ſtomacho non ingerere. 3. Cibos natura & coctione multum diſcrepantes non aſſumere. 4. Ad ſaturitatem nunquam edere & bibere. 5. Ventrem modicè laxum habere. 6. Veris initio corpus pharmaco conveniente purgare. 7. Veneris illecebras, ejuſque uſum immoderatum, tanquam peſtem, fugere. 8. Vitam probam & incorruptam degere.

diſſoudre quelque ſel. Pour lui il fait diverſes claſſes d'eaux, ſelon leurs différens dégrés de bonté, & en voici l'arrangement. 1. L'eau de ſource, 2. l'eau de pluie, 3. l'eau de riviere, 4 l'eau de puits, 5. l'eau charriée par des tuyaux de plomb & qu'il faut faire bouillir avant que de la boire, 6. l'eau dormante, 7. l'eau puiſée non loin du rivage de la mer, laquelle eſt toujours plus ou moins d'une odeur & d'un goût déſagréable.

André Boorde, Docteur en médecine, publia en 1643 ; ſon *Régime abrégé pour la ſanté*, (*l*) compoſé à Montpellier & dédié à Puiſſant en fait d'armes & vaillant Lord Thomas Duc de Norfolck. Au milieu de bien des conſeils très-vulgaires ſur l'air, les alimens, &c, il inſiſte ſur la néceſſité de la tranquillité de l'eſprit pour la conſervation du corps & de la ſanté, & parmi les moyens de ſe ménager cette tranquillité précieuſe, il recommande ſur-tout une ſage

(*l*) Compendious regimen, or Dietary of health.

économie. On ne sera peut-être pas fâché de l'entendre parler un moment lui-même sur cet article. „ Dépenser, dit-il, dans sa maison plus » qu'on n'a de revenus ; ou plus » qu'on ne fait de profit, c'est courir au-devant de la pauvreté. On » devroit pour bien faire, diviser » ses revenus ou ses gains, en trois » portions ; consacrer la premiere à » la table ; la seconde à l'habillement, aux gages des domestiques, » aux aumônes & autres œuvres de » charité ; & mettre la troisieme en » réserve pour les cas imprévus de » besoins, de maladies, de réparations, & de dépenses casuelles. » Sans cela on court risque de s'endetter, & alors c'en est fait de la » tranquillité de l'esprit : alors les » agitations du cœur ne peuvent « qu'abréger les jours & resserrer » les bornes de la vie. «

A propos des alimens & des boissons, Boorde parle entr'autres de la biere ou de l'aile. Il avertit que tout ce qu'on fait entrer dans sa composition de plus que l'eau, la dreche & le levain, ne sert qu'à la sophistiquer

& à la gâter ; à quoi il ajoute qu'on fera prudemment de boire l'aile fraîche & claire, & jamais ni trop vieille ni trop nouvelle.

Le Docteur Edouard Maynwaring, donna en 1663, ſes *regles & précautions pour conſerver la ſanté.* (*m*) L'Epître au lecteur eſt latine, le livre même eſt Anglois. „ C'eſt la » ſanté, dit cet Auteur, qui rend le » lit agréable, le ſommeil rafraî» chiſſant, & qui renouvelle nos » forces avec le lever du ſoleil ; » c'eſt elle qui remplit les creux & » qui unit les inégalités de notre „ corps, qui nous rend beaux & do„ dus, & qui répand ſur nos joues „ les plus vives couleurs. C'eſt elle „ qui nous fait de l'exercice un plai„ ſir ; elle qui multiplie les qualités „ naturelles dont notre ame eſt or„ née ; elle qui fait que cette ame „ ſe plaît dans la maiſon qu'elle oc„ cupe. "

Il traite des *ſix choſes non-naturelles*

(*m*) Tutela ſanitatis, or Hygiaſtick precautions nad rules.

*les* de Galien avec beaucoup de préciſion & de clarté, & il y en ajoute une *ſeptieme*, ſavoir, la coutume ou les habitudes volontairement contractées; habitudes favorables ou pernicieuſes à la ſanté ſelon qu'elles ſont bonnes ou mauvaiſes, habitudes par conſéquent à fortifier ou à déraciner peu à peu.

Vers le même-temps ou même un peu plutôt, Thomas Player publia ſon *Regime de vie*, (*n*) ouvrage traduit du François, mais amplifié par le Traducteur. On y explique aſſez bien la différence des tempéramens, ſoit ſanguins, ſoit phlégmatiques, ſoit colériques, ſoit mélancoliques. Dans le fond pourtant il n'y a rien d'extraordinaire en cet ouvrage.

Je n'ai pas de plus grands éloges à faire du *Gouvernement de la ſanté* (*o*) de Guillaume Buleyn. L'Auteur y introduit deux perſonnages qu'il met aux priſes, Jean apologiſte des voluptés & Humphroi défenſeur de la

(*n*) Regimen of Life.
(*o*) Gouvernement of health.

tempérance ; mais leur dispute n'est ni fort amusante, ni bien utile.

Un ouvrage plus intéressant, c'est la *médecine gymnastique* (p) de François Fuller M. A. Elle parut au commencement du XVIIIe. siecle. Quoique l'auteur s'y proposa spécialement de faire envisager l'exercice comme essentiel à la guérison de la *consomption*, de *l'hydropisie* & des *affections hypocondriaques ;* cet excellent traité contient tant de choses importantes pour la santé, que des gens qui sentent le prix de ce genre d'étude ne le liront jamais sans plaisir & sans fruit.

Fuller démontre par raisonnement & par expérience combien l'usage du cheval est utile, tant pour la conservation que pour le recouvrement de la santé. Je ne sais, s'il est aucun auteur qui ait mieux manié & plus approfondi ce sujet que lui.

Un autre objet sur lequel il s'est très-bien & très-exactement expliqué, c'est l'usage de la brosse ou des fric-

(p) Medecina gymnastica.

tions. „ Disons-le avec Fuller, il est „ étonnant que cet usage de frotter „ & de vergeter la peau, dont les „ anciens faisoient si grand cas & „ qu'ils pratiquoient chaque jour, „ soit à l'heure qu'il est, si généra- „ lement négligé & mépriſé; sur- „ tout puisque leurs expériences à „ cet égard affortiſſent si bien nos „ découvertes sur l'économie ani- „ male. "

Le Docteur Wainwricht donna en 1708 *l'Etat méchanique de l'air & de la diete.* (q) Son but étoit d'y rendre sensible la nécessité des mathématiques pour être bon médecin, mais chemin faisant il y a donné d'excellens préceptes pour la conservation de la santé, sous ces deux chefs généraux *l'air* & la *diete*, & on lui a cette obligation, qu'il y a démontré l'utilité & l'importance de ses maximes par des calculs aussi évidens, que les expériences dont il les a accompagnés sont certaines; il fait voir par exemple que *l'air* s'il est ou trop dense ou trop rarefié nuit à la constitu-

(q) Mechanical account of air and diet.

tion des animaux, d'où il conclût, qu'il n'eſt pas ſain d'habiter ſur de hautes montagnes, ni de demeurer dans de trop profondes vallées. Il montre que quand le mercure monte dans le Barometre juſqu'au 30e. dégré, un corps humain de moyenne taille porte environ une tonne & demi d'air de plus que quand le mercure ſe tient au 27e. dégré, d'où il conclut que ces variations annoncent un changement conſidérable dans le ſang & les humeurs. Il fait obſerver qu'un air trop humide, trop rempli de vapeurs, perd par là de ſon reſſort, ce qui occaſionne du relâchement dans les fibres du corps & des obſtructions dans les pores. Et de là on comprend ſans peine qu'il eſt tout naturel de voir des fievres épidémiques, ſoit dans les marais de la Province de Cambridge, ſoit dans les cantons d'Eſſex.

Quand à la *diete* notre Auteur fait très-bien remarquer, par exemple, que les gens les plus robuſtes doivent compter qu'ils ont trop mangé, dès qu'après le repas ils s'apperçoivent qu'ils ſont oppreſſés ou aſſou-

pis. Ces symptomes démontrent que leur estomac trop tendu, presse d'un côté le diaphragme & rétrécit la poitrine, pendant que de l'autre pressant aussi le trône supérieur de la veine cave, il empêche le sang de revenir de la tête en liberté.

Enfin par ses calculs, concernant la force avec laquelle l'eau presse sur la surface du corps humain, le Dr. Wainwright fait toucher au doigt, que le bain mérite plus d'attention qu'on ne pense, & qu'on ne doit pas s'y porter étourdiment sans conseils & sans précautions; quoiqu'il soit vrai qu'anciennement & les Juifs & les Romains l'aient pris (r) non seulement comme un remede à divers maux, mais encore, ou simplement par propreté comme un plaisir.

Au nombre des savans Médecins qui ont écrit sur la santé, nous ajouterons ici le Dr. Welsted. C'est dans son

(r) Le bain est encore en usage parmi plusieurs peuples, en particulier chez les Égyptiens où les femmes le prennent à grand frais pour gagner de l'embonpoint & des graces, les hommes pour se rafraîchir & se bien porter. Voy. Prosp. Alp. de med. Ægyp. lib. 3 c. 15.

traité du *Déclin de la vie* (*s*) publié en 1724, qu'il en parle, on y trouve d'excellentes regles à observer pour les vieillards.

1. Il les avertit de ne se défaire jamais de leurs habitudes tout d'un coup, quelque avantageux que ce changement leur paroisse, parce que leurs forces ne suffiroient pas comme lors qu'ils étoient jeunes, pour les mettre en état de se désaccoutumer de ce qu'un usage de plusieurs années leur a rendu propre & pour ainsi dire naturel.

2. Il leur conseille de renoncer à toutes les choses que l'expérience leur a fait connoître comme pernicieuses à leur santé, même dans le premier période de leur vie ; & en effet comment soutenir dans l'âge où l'on est le plus foible, ce que l'on n'a jamais pu supporter dans le temps qu'on avoit toutes ses forces & toute sa vigueur.

3. Il ne leur permet de manger & de boire que ce qui ne peut ni leur déranger l'estomac, ni leur incommoder la

(*s*) De ætate vergente.

tête. Et si par malheur il se sont oubliés en donnant dans l'excès, il veut que sans perdre du temps ils se déchargent de ce superflu.

4. Il les exhorte à se régler, autant qu'il est possible, de maniere qu'ils mangent toujours avec appetit & qu'il évacuent avec régularité.

5. Enfin il souhaiteroit que le contentement de l'esprit fut le perpétuel assaisonnement de leur vieillesse : mais cette aimable sérénité, cette délicieuse satisfaction, n'est l'appanage que de la vertu. Ce n'est qu'après avoir coulé ses jours dans la pratique du bien, qu'on voit le passé avec complaisance & qu'on envisage l'avenir avec joie.

Le Dr. Burton s'est distingué par son livre *sur les choses non-naturelles*, où il a montré l'influence (*t*) considérable qu'elles ont sur nos corps. Ce livre parut en 1708. Il l'avoit écrit spécialement à dessein de faire voir que la connoissance de l'air, des alimens &c. de leur nature, de leurs propriétés & de leur usage, est nécessaire à

(*t*) Of the non naturals.

un bon praticien, sur-tout pour la cure des maladies épidémiques ; mais à cette occasion il est entré dans des détails qui ne peuvent que faire beaucoup de plaisir à ceux qui travaillent en général pour la conservation de la santé ; on y trouve d'excellens préceptes & de très-importantes reflexions sur ce grand objet. Donnons-en quelques exemples.

1. L'Auteur observe qu'au printemps, l'air agréablement embaumé des salutaires exhalaisons qu'y répandent continuellement les fleurs à mesure qu'elles s'épanouissent, ne peut que contribuer avec une heureuse efficace à rafraîchir le sang dans nos veines, au lieu qu'en automne ce même air surchargé des exhalaisons dont l'infectent les plantes qui se pourrissent de toutes parts & que le vent charrie de tous côtés, doit naturellement perdre sa salubrité & occasionner diverses maladies.

2. A l'occasion des alimens, le Dr. Burton s'attache à combattre une prévention très-commune. C'est celle d'une infinité de personnes qui sont dans l'habitude de ne boire pas assez

de quelque liqueur diluante à proportion de la nourriture qu'ils prennent. Il tâche de leur faire comprendre que par là leur sang s'épaissit, que la secrétion devient en eux difficile, & que les parties salines s'accumulant faute d'un fluide aqueux, capable de les diviser & de les dissoudre, demeurent adhérentes dans leurs vaisseaux capillaires & y causent des érosions dangéreuses.

3. Enfin il fait sentir la nécessité de l'exercice par une considération qui est bien à la portée de tout le monde; c'est celle qui se tire de la conformation des parties de notre corps à ses extrêmités. Celles de ces parties qui agissent le plus, sont aussi les plus larges & les plus fortes, & elles le deviennent en tout cas à proportion du travail qu'on leur donne. Voyez les jambes & les pieds d'un porteur de chaise, les bras & les mains d'un batelier, le dos & les épaules d'un porte-faix. Il est évident que l'exercice & le travail secourant en eux la nature, ont donné à ces membres plus de grosseur, plus de force, plus de nerfs, qu'ils n'en auroient sans cela.

Vers le temps que parut l'ouvrage dont nous parlons, le célebre & spirituel Dr. Arbuthnot publia auſſi ſon *Eſſai touchant l'influence de l'air ſur le corps humain.* (*v*) Après y être entré avec autant d'exactitude que de jugement dans les détails les plus curieux ſur la nature, les propriétés, les qualités, & la compoſition de l'air dans les différentes ſaiſons & ſituations; après y avoir montré combien l'air a d'influence ſur la conſtitution bonne ou mauvaiſe de notre corps, l'habile auteur déduit de tout cela divers aphoriſmes de pratique de la plus grande utilité. En voici quelques-uns dont nous ſommes bien perſuadés qu'on ſentira tout le prix pour la conſervation de la ſanté en général.

1. Toute perſonne, dont la conſtitution peut le ſouffrir, & dont la vocation le demande, doit s'expoſer à l'air extérieur quelque temps qu'il faſſe.

2. Une grande attention qu'on

(*v*) An Eſſay concernint the effects of air on huma bodies.

doit faire, dans le choix d'un lieu à acquérir pour y fixer sa demeure, c'est que l'air y soit bien sain.

3. Les qualités de l'air d'un lieu quelconque, dépendant non seulement des exhalaisons du tarroit dans ce lieu là, mais encore de celles qui peuvent y être poussées des endroits voisins par les vents. Il y a tel canton sec & salubre, qui n'est mal-sain que par le voisinage de quelque marais.

4. La qualité des sources d'un lieu annonce celle de l'air, parce que l'air comme l'eau s'imbibe des exhalaisons salines & minérales du terrein, de sorte que la douceur & la bonté de l'une, forment un préjugé favorable à celles de l'autre. Il faut avouer néanmoins, que rien ne dépose plus sûrement en faveur de l'air d'un canton, que s'il est averé qu'on y vient fort vieux.

5. Quand on observe que dans un endroit les boiseries sont humides, que les meubles se moisissent, que les métaux se terniſſent, que le fer se rouille, qu'il transpire des corps des efflorescences & des sels, que

les rubans & les étoffes de soie perdent leurs couleurs, &c. c'est signe que l'air y charrie des sels d'une nature & d'une qualité peu convenables.

5. L'air des villes n'est pas de plus sain pour la jeunesse & les enfans. Nés pour respirer un air libre, ils ne sauroient se faire tout d'un coup à celui qu'on respire dans les villes, & qui est tout plein des exhalaisons des animaux qui y vivent, ainsi que des parties sulphureuses du charbon & des autres matieres combustibles qu'on y brûle; on ne s'y accoutume qu'à la longue; des enfans ne sauroient y être d'abord faits.

7. La premiere chose à quoi l'on devroit penser quand on édifie une ville, ce seroit d'en percer les rues de maniere, qu'elles fussent bien aérées & balayées par les vents. Sans cette précaution les maladies contagieuses ne peuvent que devenir très-funestes aux habitans pour ainsi dire renfermés. Et c'est par la même raison qu'il est si mal-sain d'avoir des *cimetieres* dans l'enceinte des grandes villes.

8. Il n'y a point de maiſon qu'on ne doive aérer une fois par jour en y ouvrant portes & fenêtres, pour donner l'eſſor aux exhalaiſons animales. Ces maiſons, où tout ferme avec la plus grande exactitude, de peur que l'air n'y introduiſe le moindre vent & le moindre froid, ſont plus mal-ſaines qu'on ne penſe. En reſpirant preſque toujours un air chargé des particules qui s'exhalent des corps vivans, du feu des chandelles, &c. on ne ſauroit manquer de contracter des maladies nerveuſes.

Depuis le Dr. Arbuthnot, un autre de nos habiles médecins a conſacre ſa plume au bien public ſur le ſujet que je traite, c'eſt le Dr. Bernard Lynche. Il donna en 1744 un livre intitulé (*x*) *guide pour la ſanté dans les différentes ſituations de la vie*, & cet ouvrage a deux parties.

Dans la premiere, l'Auteur après avoir décrit les révolutions de la vie humaine, & fait paſſer en revue les diverſes cauſes qui acheminent à la

(*x*) Guide to health thro the various ſtages of life.

triſte décrépitude & à l'inévitable mort, puiſe dans les Livres ſacrés, dans les Ecrits de Pline & dans ceux d'une multitude d'Hiſtoriens, quantité d'exemples de perſonnes que la ſobriété & une vie ſagement réglée ont conduites dans tous les temps & dans tous les pays à une extrême vieilleſſe, il inſiſte avec raiſon ſur ces exemples comme devant être d'une efficace ſupérieure aux plus beaux diſcours, pour inſpirer des mœurs & de la tempérance à tous ceux qui ſouhaitent de vivre long-temps.

Enſuite, dans une ſeconde partie le Dr. *Lynche* paſſe à l'analyſe de l'air, de la nourriture & des autres choſes non naturelles, qu'il décrit avec autant de clarté que de plénitude, il en explique la nature & les propriétés ſelon les principes de nos plus grands maîtres. Il y fonde les regles de ſanté les mieux raiſonnées & les plus ingénieuſement déduites. On en pourroit extraire ici nombre d'endroits dignes de l'attention la plus reflechie; j'en donnerai trois ou quatre exemples.

1. Premierement l'habile médecin fait une remarque sur l'usage des liqueurs fortes, usage pernicieux quoique malheureusement très-commun. Il avertit donc, que plus une liqueur spiritueuse contient de souffre & charrie d'huile, plus elle est funeste au corps humain, parce qu'elle en est d'autant plus difficile à être séparée du sang. Ainsi le Rum est plus dangereux que la simple Eau de vie, & l'Anisette plus pernicieuse que le Genievre.

2. En recommandant un usage moderé du sommeil, il fait envisager la veille comme le temps où la machine s'use, & le repos comme celui où elle se refait. L'action ôte continuellement quelque choses des fibres ; le repos en les rélâchant de leur tention les rétablit. D'ailleurs pendant le sommeil, la circulation du sang est plus réguliere & plus constante, ce qui fait que le corps prend plus aisément de la nourriture par l'apposition de nouvelles parties aux vaisseaux affoiblis & usés.

3. En décrivant les justes bornes dans lesquelles on doit se renfermer

quand on prend de l'exercice, il dit que les gens maigres doivent en prendre *ad ruborem*, j'usqu'à en être rouges ou en avoir chaud, s'ils veulent qu'il contribue à leur donner de l'embonpoint; mais les gens gras *ad sudorem*, jusqu'à en suer, afin d'y perdre un peu de leur graisse.

4. A propos de salive, il avertit les personnes qui mâchent du tabac, ou qui prennent la pipe d'abord après les repas, qu'ils nuisent à leur santé par deux endroits; 1o. en détournant leur salive de sa destination naturelle, qui seroit de descendre dans l'estomac pour y favoriser la digestion, 2o. en se rendant nécessaire cette pernicieuse drogue des Américains qui n'est bonne qu'à engourdir les nerfs & qu'à éteindre l'appetit.

Le livre du Dr. Lynche est rempli de remarques pareilles; mais ce qui en réleve principalement le mérite, c'est que l'auteur plein de sentiment & de vertu, ne néglige rien pour les transmettre à ses lecteurs.

Nous touchons à la fin de notre liste des auteurs anglois qui ont écrit sur la santé. Un nom illustre la ter-

terminera. C'eſt celui du Dr. Mead ce grand médecin qui a fait tant d'honneur à ſa patrie par la vaſte étendue de ſes connoiſſances dans ſa profeſſion, par la fineſſe de ſon goût pour les beaux arts, & plus encore par une généroſité peu commune, & une bienveillance ſans bornes.

A la fin d'un ouvrage, que cet excellent homme publia en 1751 ſous le titre de *conſeils & préceptes de médecine*, (*y*) ſe trouvent pluſieurs remarques & diverſes regles ſur la ſanté, priſes les unes de Celſe ſon auteur favori; & les autres de ſes propres obſervations. Voici quelques exemples de ces dernieres.

1. Après un grand repas où l'on a mangé des alimens de haut goût, on ſe trouvera bien de boire un grand verre d'eau froide, dans lequel on ait mis du jus de limon ou de l'élixir de vitriol, pour aider à la digeſtion.

2. En vieilliſſant il faut prendre moins de nourriture ſolide & boire à proportion davantage.

(*y*) Monita & præcepta medica.

3. L'usage de la brosse est excellent pour les vieillards. Qu'ils y recourent chaque matin, ce sera un bon supplement au défaut d'exercice que leur santé exigeoit & que leurs forces ne leur permettent pas de prendre.

4. Le froid qui glace les vieillards, les avertit de reste de la décadence de leur vigueur. A ce signe il ne leur est plus permis d'ignorer, qu'envain ils tâcheroient de rappeller des forces qu'ils n'ont plus, & de faire parade d'un feu qui les a abandonné sans retour. Tout ce qu'ils y gagneroient, seroit de se fatiguer inutilement & d'abréger leur vie.

5. Rien de plus détestable & en même temps de plus funeste à la santé, que de se servir de son imagination pour s'exciter à l'intempérance.

6. Les présens de la bonté divine qui contribuent à la santé & au bonheur réel de la vie, sont distribués avec plus d'égalité qu'on ne pense. Il y a tel homme dans les plus basses conditions de la vie qui en est plus richement partagé, que tel autre dont on envie l'opulence & la gran-

deur. Un travail moderé donne au pauvre une nourriture saine & suffisante à ses besoins, l'appetit convenable pour la prendre avec plaisir, la force nécessaire pour la digérer aisément, sans qu'il faille ni ranimer son goût, ni enflammer ses passions. Il dort d'un sommeil profond, rafraîchissant, & que les soucis rongens ne troublent point. Autour de lui s'éleve entre les bras de la frugalité une famille saine & robuste; bientôt elle prendra part à son travail pour jouir de son bonheur. Que la paresse & le luxe des riches ont des suites différentes! Pour reveiller leur appetit, il leur faut des assaisonnemens, qui, en nourrissant leur goût sensuel, corrompent, enflamment leur sang, & leur attirent mille maux. L'insomnie les punit chaque nuit des excès de la journée; leurs enfans mêmes, avant que de naître, contractent des infirmités dont ils ne peuvent jamais être guéris; & toujours maladifs, ou décrepits avant le temps, rarement les voit-on atteindre la vieillesse. Encore si c'étoit tout, mais qui l'ignore? Martyrs des

projets ambitieux qui les font sans cesse soupirer après de nouveaux honneurs & de nouveaux titres, les biens qu'ils ont ne les rendent pas heureux, tant ceux qu'ils n'ont pas les occupent & les agitent !

7. Après la tempérance, le plus sûr de tous les moyens pour réussir à soumettre les affections de l'ame à l'empire de la raison, c'est le choix d'un ami fidele & vertueux ; rien de plus utile que le commerce d'un homme de ce caractere, point de secour plus efficace que ses conseils & son exemple (z) pour s'aider à tenir en bride des passions, qui, à moins qu'on ne leur apprenne à obéir, levent bientôt audacieusement la tête, & s'enhardissent à faire la loi de la maniere la plus impérieuse.

(z) C'est le conseil d'Euripide, » le sage, » dit-il, deviendra plus sage encore en se liant » intimément à un sage. «

*Fin de la troisieme Partie.*

# HISTOIRE DE LA SANTÉ.

## QUATRIEME PARTIE,

Où l'on réunit sommairement les principales regles que les Médecins & les Philosophes ont données pour conserver la santé.

### CHAPITRE PREMIER.

*Dans lequel on donne une idée de la coction, c'est-à-dire, du méchanisme de la digestion des alimens, & de la circulation du sang, pour servir de preuves aux regles que l'on a indiquées sur les moyens de conserver la santé, & montrer de plus en plus, en découvrant les fondemens de ces regles, combien il importe de les observer.*

L'Art de conserver la santé, promet trois avantages. *Premierement*, d'entretenir ceux qui se por-

tent bien dans cet heureux état. *Secondement*, d'éloigner d'eux les maladies. *Troisiemement*, de prolonger leurs jours. Je vais considerer séparément ces trois objets.

Le premier comprend en quelque sorte les deux autres. On ne sauroit observer avec soin les regles qui assurent la conservation de la santé, sans prévenir par cela même les atteintes des maladies qui la dérangent, & sans se préparer de longs jours. Il faudra donc s'y étendre principalement; mais afin de le faire avec plus de clarté & de fruit, il importe de donner avant tout une idée de la structure & de l'économie animale. Par là nous mettrons le lecteur à portée de comprendre sur quoi sont fondées les regles que nous prescrivons, d'en voir distinctement les raisons, & de conclure qu'elles sont les raisons, & de conclure qu'elles sont d'une indispensable nécessité.

Rien n'est assurément plus remarquable que le concert qui se trouve ici entre la pratique des anciens & la théorie des modernes. Il n'est pas possible de voir sans un étonnement

mêlé de plaisir, comment à force d'observations assidues & réitérées, les anciens sont parvenus à donner pour la conservation de la santé, des regles qui se trouvent toutes fondées sur l'admirable structure des solides & sur la perpétuelle circulation des fluides du corps humain; merveilles qu'ils ignoroient & qui ne se sont dévoilées qu'à nos recherches.

L'Anatomie en se perfectionnant a découvert des beautés sans nombre dans la fabrique de nos corps. On ne s'attend pas sans doute d'en trouver ici la description. Il seroit impossible dans un ouvrage tel que celui-ci, de peindre aux yeux du lecteur l'exactitude géométrique avec laquelle l'adorable Auteur de la nature a compassé & ajusté chacune des parties de nos corps, afin que répondant chacune à sa destination particuliere, il résultât du tout ensemble une si grande perfection dans l'économie animale. Je n'ai qu'un but à présent: c'est d'instruire les personnes qui ne sont pas au fait de l'Anatomie, en leur donnant une notion de leur propre corps

suffisante pour les convaincre que l'intempérance, la paresse & les divers excès qu'on se permet trop communément, tendent par eux-mêmes & selon les loix démontrées d'un méchanisme visible, à l'inévitable destruction de la santé. Pour cela je dois leur apprendre comment se fait en nous la coction, où, par lequel méchanisme, nous digérons les alimens qui servent à notre nourriture. Ensuite j'expliquerai la maniere dont s'exécute la circulation du sang dans notre corps, & j'indiquerai quelqus-unes de ses conséquences nécessaires.

*De la Digestion & des conséquences qu'on doit en tirer.*

De toutes les merveilles qu'on ne se lasse point d'admirer dans la fabrique du corps humain, je n'en connois pas de plus digne de nos regards attentifs, que celle du méchanisme des parties qui concourent en nous à la coction des alimens, afin de les rendre propres à notre nourriture & à notre entretien.

Pour s'en faire une juste idée, il

faut suivre ces alimens dans tout le trajet qu'ils parcourent : 1o. depuis leur entrée dans la bouche jusqu'aux (a) veines lactées, où ils sont reçus & converties en une liqueur blanche comme le lait, à laquelle on donne le nom de chyle ; 2o. depuis les veines lactées, les lombes & de là plus haut par le canal torachique jusques dans la veine sous-claviere où ce chyle se mêle avec le sang ; 3o. depuis que mêlés avec le sang, ils circulent ensemble à travers les poumons & toutes les branches des arteres. Ce sont là comme les trois différens périodes de la coction des alimens dans notre corps. Le dessein que le grand Architecte s'y est proposé n'est pas équivoque. Il a voulu que les alimens passassent par toutes ces préparations, afin qu'attenués & dissous en se mêlant & s'incorporant avec plusieurs especes de liqueurs qu'ils rencontrent dans leur route, ils pussent enfin être convertis en une seule & même subs-

(a) Les veines lactées sont de petits vaisseaux qui reçoient le chyle des intestins.

tance avec notre sang & nos humeurs. Nous allons voir que ce dessein s'exécute de la maniere la plus admirable & la plus parfaite.

Dans le premier période de la coction, ou si l'on veut, sur la premiere scene où elle se fait, voici comment elle s'opere. D'abord les alimens reçus dans la bouche, (*b*) y sont au moyen de la configuration de ses diverses parties, & de l'action différente de ses muscles, (*c*) brisés ou broyés par les dents, pénétrés & humectés par la salive. (*d*) Dans cet

(*b*) Vid. Hoerh. Instit. Sect. 58. & seq. Jamais personne ne donna une idée aussi claire & aussi complette de l'économie animale que Boerhaave. Ses institutions de Médecine contiennent une description exacte de toutes les actions qui s'operent dans le corps humain, & cela dans l'ordre le plus méthodique, & de la maniere la plus intelligible aux personnes déja bien versées dans l'Anatomie. C'est un livre qui n'est fait que pour les Médecins. Il n'est pas apparent que des personnes d'une autre profession, vouluſſent se donner la peine qu'elles devroient prendre si elles vouloient l'entendre.

(*c*) Un muscle est un amas de fibres de différentes dimensions, & destiné pour l'exécution de tous les mouvemens du corps.

(*d*) La salive est une humeur pure, claire, pénétrante, qui contient de l'huile, du sel, de

état, ainsi broyés & imbibés, on les avale ; ils passent du gosier dans l'estomac tout le long d'un canal, dont la surface intérieure est continuellement humectée par une humeur que les glandes dont il est tapissé fournissent, & qui les aide à glisser plus aisément.

Arrivés dans l'estomac ils y subissent une plus grande dessolution par le concours de diverses causes qui y sont appropriées. Des sucs ou levains différens les pénétrent & les divisent ; l'air qu'ils renfermoient les fait fermenter en se développant, & les subtilise ; la chaleur qu'ils trouvent acheve de les macerer & de les dissoudre. D'un autre côté l'estomac par ses différens mouvemens les agite & les ballotte sans cesse. Ils y sont incessamment attenués, broyés, par le frottement des parois de l'estomac & par la pulsation

---

l'esprit, de l'eau. Elle a sa source dans le sang artériel. Son usage est de faciliter la digestion ; ainsi s'accoutumer à cracher beaucoup, & s'y exciter même par l'habitude de mâcher ou de fumer du tabac, c'est se causer à soi-même un préjudice notable.

des arteres qui s'y trouvent. Ce mouvement est aidé par l'élévation & l'abbaissement alternatif du diaphragme dans la respiration ; il l'est encore par l'action comprimante des puissans muscles du bas ventre : & l'effet de toutes ces causes réunies est tel, qu'au bout de quelque temps, les alimens sont poussés peu à peu dans les intestins sous la forme d'une matiere fluide, épaisse, douce, égale & grisâtre, ou de couleur de cendre.

Lors donc qu'ainsi préparés & dans cette consistance, les alimens entrent de l'estomac dans les intestins, cette espece de pâte y est d'abord arrosée de trois différentes liqueurs qui s'y mêlent. La premiere est une bile (*e*) jaune, épaisse & fort amere, qui y coule de la vésicule du fiel ; la seconde moins jaunâtre & amere, mais plus abondante & qui y coule du foie ; la troisieme claire, douce, semblable à la salive, & qui y est

(*e*) La bile est le dissolvant principal des alimens. Si elle est viciée la digestion ne sauroit se faire comme il faut.

fournie par le pancréas, substance glanduleuse & située le long de la partie inférieure de l'estomac. Cette derniere liqueur acheve de dissoudre & d'adoucir ce qu'ils pourroit être resté d'âcre & d'épais dans la pâte fluide des alimens. Les deux biles d'une nature sabonacée, dissolvent aussi & atténuent ce qui pourroit s'y trouver de trop gluant; elles uniſſent & incorporent les parties grasses aux parties aqueuses de ce mélange & en rendent le tout plus homogene. Enfin, comme elles sont aussi pénétrantes & déterſives, elles achevent par là de rendre le chyle plus fluide pour pouvoir entrer dans les veines lactées, où il entre en effet, soit parce qu'il y est en quelque sorte absorbé & pompé par ces veines, soit parce qu'il y est pouſſé par le mouvement périſtaltique (*f*) des inteſtins.

(*f*) Le mouvement périſtaltique ou de contraction, est ce mouvement vermiculaire qui est produit dans les inteſtins par la contraction & la dilatation alternative de leurs fibres ſpirales & annulaires. En ſe retirant & puis en ſe relâchant elles pouſſent le chyle dans les veines lactées, & produiſent d'autres effets avantageux.

C'eſt de la ſorte que la premiere coction ſe fait. Arrêtons un moment nos regards ſur ce qu'il en réſulte. Si l'on conſidere le changement que les alimens ſubiſſent dans la bouche, dans le goſier, dans l'eſtomac, & comment réduits en pâte ils ſont arroſés dans les inteſtins par les ſucs biliaires & pancréatiques; ſi l'on réfléchit à l'action continuelle des muſcles qui mêle, pétrit, incorpore le tout; on concevra ſans peine que le concours de toutes ces choſes doit alterer le goût, la ſaveur, & toutes les qualités des différentes ſortes de nourritures que nous prenons, à tel point que le chyle reſſemble plus aux levains & aux ſucs qui ſe trouvent en nous, qu'aux alimens dont nous nous ſommes nourris. Déſormais donc, il n'eſt plus queſtion d'alimens, mais de ce chyle, & nous l'allons voir ſubir à ſon tour un changement tout auſſi conſidérable qu'eux.

Le ſecond période de la coction commence aux veines lactées, vaiſſeaux minces qui s'ouvrent dans les inteſtins grêles par une multitude in-

nombrales de portes imperceptibles, & par lesquels la partie blanchâtre du chyle, celle qui en est la plus fine & la plus fluide, est tout à la fois poussée & absorbée, pendant que l'épais ou la crasse de ce même chyle, qui en fait la partie fibreuse, grossiere, jaunâtre, est lentement entrainée en bas & poussée dans le long canal des intestins, où elle est perpétuellement comprimée & dépouillée du peu de chyle qui reste, jusqu'à ce que n'étant plus qu'une lie inutile, la nature s'en décharge & la rejette hors du corps.

Les veines lactées s'échappent par la surface des intestins sous toutes sortes de directions, tantôt droites, tantôt obliques; en quelques endroits elles se rencontrent & se réunissent; en d'autres elles se séparent derechef. Souvent dans le vaisseau qu'elles forment, leur réunion se fait en des angles aigus & elles vont s'inserer dans les molles glandes dont le mésentere (g) est tapissé & d'où

(g) Le mésentere est cette forte & double membrane à laquelle les intestins sont attachés, & qui est toute tapissée d'un nombre innombra-

elles reſſortent plus groſſes qu'auparavant, plus enflées, plus pleines d'une lymphe ſubtile & très-fluide. Ailleurs les veines lactées coulent ſur le méſentere, tout le long des ramifications artérielles qui y ſerpentent, & elles en ſont ſi contigues que le battement de ces arteres contribue en les preſſant à faire avancer le chyle dont elles ſont chargées. Enfin après bien des communications, des ſéparations, des ramifications les veines lactées vont ſe décharger dans une eſpece de poche ou de réſervoir, (*h*) qui ſe trouve placé pour cela entre la plus baſſe portion du diaphragme & la plus haute vertebre des lombes, (*i*) & qu'on appelle le réſervoir du chyle. Et ce qu'il y a de remarquable, c'eſt que ces veines ont

ble de glandes, de nerfs, d'arteres, & de vaiſſeaux, ſoit lymphatiques, ſoit lactées.

(*h*) Quelquefois ce reſervoir ne conſiſte que dans un amas de quelques groſſes branches des veines lactées.

(*i*) L'épine du dos eſt une colonne oſſeuſe, compoſée de pluſieurs os dans ſa lougueur qu'on nomme vertebes, & dont cinq appartiennent aux lombes.

ont intérieurement pluſieurs valvules ou loupapes diſpoſées de maniere, que s'ouvrant au cours du chyle vers ſon réſervoir, elles s'oppoſent à ſon retour de ce même réſervoir, dans lequel ſe dégorgent une multitude de vaiſſeaux lymphatiques, parmi ceux qui y dépoſent le chyle.

De là on voit ce qui doit arriver. Par ce mélange continuel de la lymphe (*k*) qui coule des glandes & de quelques autres ſources, dans un réſervoir commun avec le chyle, ce chyle devient plus fluide, plus doux, plus analogue aux ſucs naturels du corps, plus propre par conſéquent à ſe mêler avec le ſang pour fournir à notre nutrition.

C'eſt auſſi de ce réſervoir que le chyle entre immédiatement dans le canal torachique, tuyau tranſparent ou blanchâtre & fort étroit, qui monte perpendiculairement le long de l'épine du dos, depuis les lombes juſqu'à la cinquieme vertebre du dos, & plus haut juſqu'à la clavicule, où il décli-

(*k*) La lymphe eſt la partie la plus fine & la plus travaillée du ſang. Elle ſe jette dans le chyle pendant tout ſon cours.

ne & va se dégorger dans la veine sous-claviere, (*l*) où il a une ouverture par laquelle, au moyen de plusieurs petites valvules, le chyle après avoir été bien travaillé, attenué par la lymphe qui y coule tout le long du thorax (*m*) tombe en petite quantité dans le sang & est porté de là dans le cœur.

Ainsi par un admirable méchanisme, une quantité considérable de chyle & de lymphe est forcée de monter perpendiculairement contre son poids tout le long d'un mince tuyau. 1o. C'est l'ouvrage du chyle même, continuellement produit par l'action des intestins & pouſſé par le mouvement des arteres méſentériques. 2o. Le mouvement du diaphragme & des lombes dans la respiration y contribue puissamment. Par ce mouvement le canal torachique se trouve pressé de tous cô-

(*l* Ordinairement dans la sous-claviere gauche quelquefois dans la droite, le Docteur Monrio, célebre Anatomicien, a même observé que quelquefois le canal torachique se divise en deux sous la courbure de la grande artere, & qu'un des ses rameaux va se rendre dans la sous-claviere droite l'autre dans la sous-claviere gauche.

(*m*) Par le thorax on entende ici la grande cavité de la poitrine.

tés. Il l'eſt d'un côté par le diaphragme; il l'eſt de l'autre par le hauſſement & le rabaiſſement de la poitrine, deux forces contraires dont le combat pouſſe & fait monter la liqueur que ce canal renferme. 3o. Comme le canal torachique s'éleve immédiatement le long de la grande artere, qu'on appelle la portion ſupérieure de l'artere deſcendante, & qu'il lui eſt contigu, cette artere le comprime encore par ſes pulſations, ce qui contribue auſſi à l'aſcenſion du chyle. 4o. Enfin tout le canal torachique eſt plein de valvules qui ne permettent pas à la liqueur de deſcendre & qui la ſoutiennent au contraire dans ſon aſcenſion. Le chyle monte donc, comme on l'a dit, juſqu'à ce que ſe jettant dans la ſous-claviere, il eſt porté de là avec le ſang dans le cœur; & ainſi ſe termine le ſecond période de la coction des alimens. Toujours, depuis la bouche juſqu'à l'eſtomac, & depuis l'eſtomac juſqu'au cœur, ils ſont détrempés par les levains dont le corps eſt nourri, & mêlés aux ſubſtances qui compoſent le ſang, ſavoir la ſalive, le mucus, la lymphe, la bile, l'eau, les ſels, l'huile & les eſprits.

Notez pourtant que les parties les plus fluides & les plus subtiles de nos alimens, soit avant qu'elles se convertissent en chyle, soit après qu'elles y ont été converties, passent dans le sang par une infinité de veines absorbantes qui se trouvent placées par-tout pour cela, dans la bouche, dans le gosier, dans l'estomac & dans les intestins. C'est de quoi l'on a des preuves inconteſtables ; témoin les forces que recouvrent soudainement des gens foibles & défaillans de faim, ou par quelqu'autre cause, soit en buvant un bon verre de vin, soit en mangeant à l'écuelle quelque chose de corroboratif ; témoin l'odeur que certains alimens donnent à l'urine presque sur le champ & au moins beaucoup plutôt qu'il n'est possible que le chyle soit arrivé au cœur pas les conduits ordinaires.

Mais enfin nous voici nous-mêmes parvenus à ce *troisieme période* de la coction des alimens. Il commence au moment que le chyle mêlé avec le sang est porté dans le ventricule droit du cœur, d'où il passe dans les poumons. Dès qu'on voit comment les poumons sont faits, on voit qu'ils sont le prin-

cipal laboratoire où le chyle devient du sang, à quoi contribuent d'une part les vaisseaux qui y portent le sang, & de l'autre ceux qui y portent l'air.

Ces derniers sont une prolongation de la trachée artere ; conduit en partie cartilagineux & en partie menbraneux qui commence au bas du cou & descend dans le poumon. Par devant, la trachée artere est composée de segmens de cercles ou anneaux cartilagineux pour donner à l'air un libre passage dans la respiration ; & par derriere une forte membrane acheve le canal, le lie au cou, & facilite le mouvement du gosier dans la déglutition. Intérieurement tout ce conduit est tapissé d'une infinité de glandes dont sorte continuellement une liqueur huileuse & épaisse, en un mot mucilagineuse & destinée à rendre le passage de l'air que nous respirons plus facile & plus imperceptible. Quand la trachée est entrée dans la cavité de la poitrine, elle s'y partage en deux grandes branches, & celles-ci y sont subdivisées en une infinité de ramifications qu'on appelle bronches, & qui vont en diminuant de diametre, à peu près comme

un arbre touffu qui ſeroit renverſé, juſqu'à ce qu'elles ſe terminent en des millions de petites veſſies qui pendent à leurs extrêmités comme des raiſins & qui s'enflent à l'aſpiration ou à l'admiſſion de l'air, & redeviennent flaſques à ſon expulſion ou reſpiration. Ce ſont ces véſicules qui forment ce qu'on nomme les lobes du poumon.

Pour ce qui eſt après cela des vaiſſeaux ſanguins, il faut ſavoir que les branches de l'artere pulmonaire ſerpentent tout du long des branches de la trachée artere, qu'elles ſe ſubdiviſent comme elles en une infinité de ramifications capillaires, leſquelles vont finir en couvrant chaque véſicule d'un réſeau delié au delà de toute expreſſion. D'un autre côté la veine pulmonaire, qui, par les extrêmités de ſes ramifications reçoit le ſang & le chyle des extrêmités de celles des arteres, va auſſi en ſe terminant, couvrir en forme de réſeau toutes les véſicules d'air des bronches.

Par le moyen de cette admirable ſtructure, la nouvelle liqueur compoſée de ſang & de chyle, ſe trouvant d'abord obligée à couler par toutes

les ramifications infiniment petites de l'artere & de la veine pulmonaire, y eſt broyée & comprimée par deux forces contraires, par la force du cœur qui la pouſſe vers les extrêmités des bronches où ſont les véſicules d'air, & par le reſſort de l'air qui la repouſſe avec une force égale vers le cœur.

De là il arrive que le chyle & le ſang ſont mêlés & amalgamés plus intimément que jamais. Et comme par l'aſpiration & la reſpiration les vaiſſeaux ſont alternativement enflés & comprimés (& que peut-être même il s'inſinue dans le ſang quelque æther ou air ſubtil, ) (*n*) la nouvelle liqueur ne peut qu'en être de plus en plus attenuée, rafinée; juſqu'à ce qu'enfin après un certain nombre de circula-

(*n*) On a tout lieu de le croire à en juger par l'expérience que je vais rapporter. Quelques Médecins à Worceſter ayant découvert l'artere crurale d'un oiſeau, y firent deux fortes ligatures à un pouce l'une de l'autre. Cela fait ils couperent l'artere au-deſſus & au-deſſous des deux ligatures, & la mirent immédiatement ſous la pompe pneumatique. Ce morceau étoit plein de ſang, cependant il ne laiſſa pas de s'enfler après qu'on eut donné quelques coups de piſton; preuve certaine que ce ſang charrioit avec lui de l'air.

tions par le poumon, par le cœur, & à travers tout le système artériel, elle se trouve parfaitement convertie en sang, rendue propre à nourrir le corps, & capable de satisfaire aux divers besoins de la vie animale.

Mais au bout de quelque temps encore, les choses changent d'état. Quand l'aliment devenu du sang & ayant bien passé & repassé par diverses circulations, a perdu & laissé en chemin ses particules onctueuses & nutritives, & qu'il commence à avoir un trop grand dégré d'acrimonie, il se sépare de la masse, il sort par les différens conduits que la nature lui a préparés, & devient la matiere des évacuations sensibles & insensibles. De là le corps s'affoiblit & à besoin de nouveaux alimens pour se soutenir. Et comme il importe qu'on y pourvoie, il arrive en même-temps que la salive & les humeurs de l'estomac & des intestins aussi attenuées par plusieurs circulations successives, prennent une âcreté qui irrite les fibres nerveuses des parties où elles passent, d'où nait le sentiment de la faim, qui comme un moniteur fidele, vient apprendre

à l'ame que les forces du corps doivent être reparées par de nouvelles nourritures.

Ainſi ſe conſomme la digeſtion, mais ne quittons pas cet objet ſans y faire les réflexions convenables.

1. Ce qui réſulte d'abord de l'idée générale que nous venons de donner de la digeſtion, c'eſt que toute cette immenſe variété d'alimens que la libéralité du Créateur a préparés pour notre uſage, ſe convertit à la fin par ce divin méchaniſme, en une ſubſtance rouge & uniforme, en un fluide vital travaillé exprès pour nourrir & pour ſoutenir la machine humaine.

2. Il ſuit de là, en ſecond lieu, que quand nous prenons plus d'alimens que nos facultés digeſtives ne peuvent en préparer & en aſſimiler, ces alimens ne ſauroient ſe convertir dans notre corps en une bonne nourriture.

3 Troſiémement, il s'enſuit que, lorſque les apprets du luxe rendent les alimens que nous prenons trop riches & d'un trop haut goût, ou pour dire la même choſe en d'autres termes, trop abondans en ſels picotans & en

huiles fortes, ces funeſtes mélanges portent dans le ſang des principes, qui, loin d'entretenir la ſanté ne ſervent qu'à la détruire.

4. Ce qui ſuit de là encore, en quatrieme lieu, c'eſt que l'exercice eſt abſolument néceſſaire pour aider en nous les ſolides à froter, agiter, broyer les alimens, afin qu'ils ſe mêlent bien avec les fluides, pour pouvoir enſuite ſe filtrer aiſément dans les vaiſſeaux infiniment étroits, où ils doivent achever de devenir propres à la nutrition. C'eſt ce qui rend en particulier l'exercice du cheval, plus ou moins pouſſé ſelon l'état des perſonnes qui le prennent, ſi ſupérieur à tout autre exercice. Les douces & itératives ſecouſſes que les inteſtins y reçoivent ſont d'un uſage incroyable. Elles aident l'eſtomac à achever de diſſoudre les alimens qu'il a reçus; elles facilitent le paſſage du chyle des boyaux dans les veines lactées; elles font monter ce chyle tout le long du canal torachique juſques dans le cœur; elle fortifient la circulation pour faire de ce mélange de ſang & de chyle un ſang achevé nourriſſans, bien

conditionné pour la santé ; enfin ; elles servent à pousser & à faire sortir du corps toutes les superfluités par les issues que la nature leur a menagées. C'est ce que les Sydenham, les Fuller, & d'autres ont si bien compris. C'est pour cela que ces grands maîtres ont tant insisté sur la nécessité de monter à cheval, par préference à tout autre exercice essentiel à la santé.

5. Mais une cinquieme conséquence à tirer encore, de la maniere dont nous venons de voir que se fait la digestion, c'est que les gens qui se portent bien ne doivent jamais se forcer à manger sans appetit. Il faut l'attendre ; il viendra quand il sera nécessaire ; il avertira quand il en seta temps des vrais besoin de la nature. Si l'on viole souvent cette regle, on risque de surcharger les organes de la digestion & de détruire l'ordre de la nature.

6. Ajoutons-le enfin, il est évident par tout ce qu'on vient de dire, que, pour se procurer une bonne digestion, il est capital de la bien commencer en broyant & en mâchant comme il faut les alimens, avant que de les avaler.

Je dirai tout en deux mots ; qui aura bien compris la méchaniſme de la digeſtion, doit être en état, pour peu qu'ils refléchiſſe, d'en déduire les raiſons & les fondemens de chacune des regles que l'expérience à fait preſcrire, ſoit pour le choix, ſoit pour la quantité des alimens. Et c'eſt là ce que je m'étois propoſé de rendre ſenſible par rapport à ce premier objet.

*De la circulation du ſang & des conſéquences qu'on doit en tirer.*

Tout le monde parle de la circulation du ſang, & on le fait d'un ton qui perſuaderoit preſque qu'on en eſt communément très-inſtruits. Mais quand on approfondit un peu cette matiere, on voit bientôt que c'eſt la merveille des merveilles, (o) l'ouvrage le plus étonnant de l'infinie puiſſance du Créateur. Quoique la vie

(o) Ne igitur miretis ſolem, lunam, & univerſam aſtrorum ſeriem, ſummo artificio diſpoſitam eſſe, neve te attonitum magnitudo eorum, vel pulchritudo, vel motus perpetuus reddat adeo, ut ſi inferiora hæc comparaveris, parva tibi videantur eſſe : Etenim ſapientiam, & virtutem, & providentiam, hic quoque invenies ſimilem. Galen. de uſu part. Lib. 3. c. 10.

animale en dépende abſolument, les plus grands Phiſoſophes & les plus habiles médecins de l'antiquité l'ignorerent. C'étoit à la Grande-Bretagne & a nos jours qu'étoit reſervée la gloire de découvrir cet important myſtere de la nature; encore a-t-il fallu du temps pour qu'on on ait reconnu la verité. Quoique Harvey, (p) d'immortelle memoire, en eut publié la découverte avec toute l'évidence qu'on peut ſouhaiter dans une démonſtration, Riolan & les meilleurs Anatomiciens d'alors ſe roidirent contre la lumiere. Ils ne pouvoient ſe perſuader que la circulation du ſang fut réelle, & que les anciens l'euſſent ignorée. Ils aimoient mieux douter de ce qu'ils voyoient de leur yeux, que du ſavoir des maître qui les avoient inſtruits.

Tâchons de prendre une idée diſtincte de cet admirable méchaniſme & de ſa grande importance. Pour cet effet, il faut commencer par décrire

(p) Harvey ou Harvée étoit né à Folkſton dans le Comté de Kent en 1557. Il fut élevé à Cambridge. Il étudia cinq ans à Padoue, fut Médecin de Charles I. & vécut quatre-vingt ans.

la ſtructure des arteres, des veines, & des nerfs, & par s'inſtruire de quelques expériences qui y ont rapport. Nous parlerons enſuite du cœur & de ſes ventricules, au moyen deſquels le ſang eſt pouſſé par tout le corps. Cela nous conduira à réfléchir ſur l'influence de la circulation dans toutes les branches de l'économie animale. Et du tout, ſe déduiront naturellement la convenance & l'importance des principales regles que l'expérience a dictées pour la conſervation de la ſanté.

On nomme *arteres* ce vaiſſeaux qui reçoivent le ſang du cœur pour le diſtribuer dans tout le corps. Ce ſont des tuyaux dont la texture eſt compoſée de fibres (*q*) fortes, élaſtiques; (*r*) tiſſues en pluſieurs lames, couchées en pluſieurs directions, & entremêlées d'une infinité de petits nerfs, de

(*q*) Les fibres ſont autant de petits filets qui entrent dans la compoſition de toutes les parties ſolides du corps.

(*r*) Elaſtiques, c'eſt-à-dire, qui ont une vertu de reſſort, la vertu de ſe rétablir elles-mêmes dans la ſituation d'où une force extérieure les avoit tirées.

petites veines & de plus petites artères. Elles se divisent & se subdivisent en un nombre prodigieux de branches & de ramifications, qui deviennent de plus en plus petites à mesure qu'elles s'éloignent du cœur, jusqu'à ce qu'elles dégénerent vers leurs extrêmités en des tuyaux plus déliés qu'un cheveux, ce qui fait qu'elles prennent alors le nom *d'arteres capillaires*, jusqu'à ce qu'elles vont s'inserer dans les commencemens des veines, ou se terminer en de petits réceptacles, d'où les veines prennent leur origine. Les arteres n'ont point de valvules, ou soupapes, si l'on en excepte celles qui sont à la base du cœur. Elles battent & palpitent tant que l'animal a quelqae reste de vie, & leurs extrêmités différent, soit dans l'épaisseur de leurs membranes, soit à d'autres égards, selon la nature des parties où elles serpentent. Toutes les arteres du poumon, excepté quelques-unes très-petites & qui y portent de la nourriture, viennent de la grande artere pulmonaire qui sort immédiatement du ventricule droit du cœur. Le reste des arteres qui se portent par-

tout le cœur, tirent leur origine de l'aorte (*s*) qui sort du ventricule gauche.

Les *veines* ressemblent aux arteres dans leur figure & dans leurs divisions. Leur diametre néanmoins est plus large, & peut-être aussi leurs branches sont-elles plus nombreuses. Leurs membranes sont plus foibles & plus minces. Elles ne palpitent ni ne battent. Intérieurement on y remarque un nombre de valvules placées de maniere qu'elles laissent au sang un libre passage d'une petite branche dans une grande, mais qu'elles lui en ferment le retour. Elles commencent là où les arteres finissent, n'en étant que la continuation; ou bien naissant des glandes ou des réceptacles qui terminent ces arteres. Toutes les veines du poumon vont depuis leur origine, depuis leurs ramifications capillaires, en s'élargissant jusqu'à ce qu'elles se réunissent en un tronc pour décharger leur

(*s*) Ainsi appellée de deux mots grecs, qui signifie proprement un vaisseau aérien, parce que les anciens s'imaginoient que cette artere ne contenoit que de l'air.

leur sang dans l'oreillette gauche du cœur. (t) De tout le reste du corps elles viennent se réunir pareillement dans la veine cave, qui s'ouvre dans l'oreillette droite.

Pour ce qui est des *nerfs*, ils tirent tous leur origine du cerveau ou de ses appendices, d'où il s'étendent en plusieurs paires. Leur figure est cylindrique. On diroit des échevaux de fil renfermés dans des especes de gaines, & qui dans leur continuation vont en devenant plus minces à mesure qu'ils se divisent & se subdivisent, jusqu'à ce que vers leur extrêmité ils sont & si déliés & néanmoins d'une texture si serrée, d'une texture qui les attache si fortement aux parties où ils s'inserent, qu'on ne pourroit pas y metttre la pointe de l'aiguille la plus subtile sans toucher quelqu'unes de leurs branches imperceptibles

Le grand Harvey & quelques au-

(t) Les oreillettes sont deux sacs musculeux qui couvrent les deux ventricules du cœur, & qui ressemblent à une oreille vue par dehors. Elles se meuvent reguliérement comme le cœur, mais dans un ordre contraire, car elles se contractent quand les ventricules se dilatent.

tres Anatomiſtes ont fait pluſieurs expériences ſur les arteres, ſur les veines, & ſur les nerfs, pour ſe mettre en état de démontrer la circulation du ſang. Il faut en donner quelques exemples. On a trouvé par exemple, que, ſi ayant découvert une artere, on y fait une ligature & qu'enſuite on ouvre cette artere d'un coup de lancette entre la ligature & le cœur, le ſang en jaillit avec une force extrême, & à moins que l'art ne renferme cette ouverture, continue à en couler comme un torrent juſqu'à ce que l'animal ait perdu tout ſon ſang & expire; mais que ſi on n'ouvre cette même artere qu'au deſſous de la ligature, il n'en ſort que quelques gouttes de ſang, encore avec aſſez de peine.

On s'eſt convaincu au contraire que ſi ayant découvert & lié une veine, on la pique au deſſous de la ligature, entre cette ligature & les extrêmités, le ſang en ſort à grands flots comme on le voit dans la ſaignée; au lieu que ſi on la pique au deſſus, entre la ligature & le cœur, il n'en coule point du tout.

Donc le ſang eſt porté du cœur aux

extrêmités du corps par les arteres. Donc il eſt ramené des extrêmités au cœur par les veines. Jamais conſéquences ne furent plus claires, plus immédiates que celles là.

Mais ce n'eſt pas ici que nous nous arrêtons. La circulation du ſang pour être réguliere & conſtante dans toutes les parties du corps, doit avoir un premier mobile capable de l'y produire & de l'y retenir. Ce *premier mobile* c'eſt le *cœur*, & afin qu'il put, ſi j'oſe le dire, ſoutenir ſon propre ouvrage, le ſage & puiſſant Architecte l'a pourvu de quatre cavités muſculaires, ſavoir, d'un ventricule & d'une oreillette à droite, d'un ventricule & d'une oreillette à gauche, par leſquels la circulation s'exécute comme je vais le dire.

D'abord le ſang eſt porté par les veines dans l'*oreillette droite*, laquelle en ſe contractant le pouſſe dans le *ventricule droit* qui ſe dilate dans ce moment. A peine ce ventricule eſt rempli qu'il ſe contracte avec beaucoup de force. Par là le ſang en eſt chaſſé, il entre dans l'artere pulmonaire, traverſe les poumons & va s'engorger

dans les veines pulmonaires, lesquelles le portent dans l'*oreillette gauche* du cœur, d'où il passe dans le *ventricule gauche*. Celui-ci n'est pas rempli, qu'aussi-tôt il se contracte. Le sang en sort, va rapidement se répandre dans toutes les autres parties du corps, d'où par les veines il est ramené dans le ventricule droit, comme précédemment. Voilà donc une double circulation ; *circulation* du ventricule droit *par les poumons* à l'oreillette & au ventricule gauche, pour convertir le chyle en sang & le rendre parfaitement propre à la nutrition de l'animal ; *circulation* du ventricule gauche *par tout le corps* jusqu'à l'oreillette droite, pour fournir à chaque partie la nourriture qui lui convient & pour quelques autres usages.

Notez que de ces quatre cavités du cœur, les deux oreillettes se contractent au même instant, pendant que les deux ventricules se dilatent, & qu'à leur tour ces deux ventricules se contractent, pendant que les deux oreillettes se dilatent. De même par rapport aux arteres. Ces vaisseaux battent alternativement avec les ventri-

cules du cœur. Quand ceux-ci se contractent ou se resserrent, les arteres s'étendent : & quand les arteres se resserrent, les ventricules prêtent & s'étendent.

Les *nerfs* mêmes ne sont pas oisifs dans le méchanisme de la circulation. On en a une démonstration. Liez la huitieme paire des nerfs qui va du cerveau au cœur, aussi-tôt le mouvement du cœur diminuera, bientôt il s'arrêtera tout-à-fait.

Le voici donc ce mouvement perpétuel que les Philosophes & les Mathématiciens ont si vainement cherché, mais qui ne pouvoit s'opérer que par un être dont l'infinie puissance égalât l'infinie sageſſe, & qui peut-être ne se conserve que par l'intervention continuelle de l'adorable main qui l'a produit. Le cerveau envoie au cœur des esprits pour qu'il ait la force de se contracter, & le cœur renvoie aussi-tôt du sang au cerveau afin qu'il y produise de nouveaux esprits : ainsi à chaque moment, ils se favorisent & se soutiennent mutuellement. Ce n'est pas tout. D'un côté l'action du cœur transmet du sang & d'autres humeurs

vitales, par le moyen des arteres, à toutes les parties du corps pour les nourrir & les vivifier; (*v*) de l'autre les veines ramenent ce sang au cœur pour y entretenir la force de faire couler sans interruption ce fleuve de vie, & peut-être aussi dans ce même temps les esprits animaux remontent-ils des extrêmités des nerfs pour rentrer de nouveau dans le sang.

Que l'on se représente maintenant tout ce méchanisme, & sans aller plus loin on verra d'un coup d'œil de quelle importance est la circulation du sang, & jusqu'à quel point elle influe dans toute l'économie animale.

1. Tant que cette circulation se fait comme il faut, l'homme jouit d'une parfaite santé; si elle s'altere, il devient malade; dès qu'elle cesse, il expire. Qu'un seul de nos membres en soit privé, il se corrompt & se mortifie. Par son moyen toutes nos sécrétions naturelles s'exécutent régulièrement, la transpiration est aidée, le corps se débarrasse de ses excré-

(*v*) Je n'en excepte pas les poumons, car ils reçoivent leur nourriture par les arteres bronchales de l'aorte.

mens, & souvent nous guérissons de nos maux sans autre assistance.

2. Quand la circulation se fait naturellement avec vigueur & avec force, le corps prend un tempérament habituellement chaud ; quand elle est foible & languissante, sa constitution devient froide. Quand le tissu des solides qui concourent à cette circulation est compacte & ferme, la constitution est forte à proportion ; quand il est lâche & délicat, elle est foible & languissante. Quand la bile ou le phlegme prédominent dans nos fluides, notre complexion s'y assortit ; elle est billeuse ou phlegmatique. Ainsi de la différente vîtesse dont le sang circule au dedans de nous ; du différent dégré de consistance & de force qu'à le tissu dont nos solides sont faits, & de la différente mixture qui entre dans la composition de nos fluides ; de ces trois choses résulte l'*Idiosyncrasie*, (*x*) cette disposition par-

(*x*) Terme Grec qu'il est bien difficile de rendre pleinement dans notre langue : j'entends par là cette singuliere disposition des solides, & cette composition singuliere des fluides qui font la constitution propre de chaque individu.

ticuliere qui fait qu'à tant d'égards, ce qui eſt ſain aux uns eſt pernicieux aux autres, ou même que par rapport à la même perſonne, ce qui lui convient dans un temps, lui fait tout le mal poſſible dans un autre temps.

Je ne crains pas de l'ajouter, une circulation du ſang douce & égale nous eſt néceſſaire, même pour bien gouverner nos paſſions & pour nous ſervir comme il faut de notre raiſon. Qui ne ſait par une continuelle expérience à quel point la ſanté du corps influe ſur les opérations de l'ame, & le bon état des facultés de l'ame ſur la ſanté du corps ? Ici une frayeur ſoudaine a tué les uns ; là elle a entiérement dérangé l'eſprit des autres. Pendant que la triſteſſe ou la colere ruine la ſanté de ceux-ci, ceux là doivent toute la ſanté dont ils jouiſſent à la gaieté & au contentement qui les animent. Il ne faut qu'une inflammation ou quelqu'autre déſordre dans le cerveau, pour ſuſpendre tout uſage de la raiſon. Selon toutes les apparences les nerfs ſervent aux ſenſations & aux mouvemens muſculaires, par le moyen deſquels l'ame reçoit les im-

pressions des objets extérieurs & correspond avec eux. Enfin, l'on sait que c'est le cerveau qui fournit des esprits aux nerfs, & le cœur qui envoie du sang au cerveau ; mais de tout cela, que s'ensuit-il ? N'est-ce pas qu'il n'y a qu'une circulation du sang douce & bien réglée qui puisse tenir les passions dans l'ordre, en empêchant qu'elles ne s'emportent & ne deviennent furieuses ; & que par conséquent elle est la source de l'harmonie, de la correspondance raisonnable, qui, pour le bonheur de l'homme devroit être perpétuelle entre l'ame & le corps ?

Je n'ajoute qu'un mot, c'est que cette circulation qui est le principe de la vie humaine & qui en conserve toute la vigueur, doit à la fin, par une suite nécessaire de notre méchanisme, se déranger & détruire notre vie animale. A la longue, & par un effet inévitable du frottement des parties de nos corps les unes contre les autres, les fibres qui les composent se roidissent & perdent leur ressort ; les gros vaisseaux se durcissent, les petits s'étréciſſent de plus en plus & s'obstruent ; le corps se ride par-tout ;

les fluides n'y coulent qu'avec langueur, & au bout d'un temps ils s'arrêtent. Ce ſont ces cauſes réunies, qui peu à peu amènent la vieilleſſe & hâtent la mort, dans les uns un peu plutôt : dans les autres un peu plus tard, ſelon que les parties ſe ſont uſées inſenſiblement au ſein d'une vie tranquille, ſobre, moderée, ou avec violence au milieu des excès de la débauche & des mouvemens impétueux des paſſions.

Que l'on conçoive donc ce que c'eſt que la *ſanté*. La ſanté conſiſte proprement dans une circulation libre, tranquille & égale, tant du ſang que des autres fluides vitaux, par les conduits que la Nature leur a préparés dans le corps humain ; circulation qui ſuppoſe dans les fibres, dont eſt formé le tiſſu des cavités, des tuyaux & des vaiſſeaux par leſquels elle s'exécute, un dégré de force & d'élaſticité convenable ; & dans les fluides, la conſiſtance & la quantité requiſe pour céder à l'impulſion des ſolides. Voilà ce qui réſulte des détails qu'on vient de lire. Or cette idée de la ſanté, ſi on l'applique à préſent à l'uſage des *ſix inſtrumens*

*de la vie*, il n'en faudra pas d'avantage pour sentir toute l'importance des regles qu'on a données sur l'emploi qu'il convient d'en faire. Je vais le prouver par quelques exemples remarquables, tirés de ce qui a rapport à chacun d'eux.

1. La principale des regles que l'on prescrit par rapport à *l'air*, c'est qu'il faut le choisir pur, dégagé de pernicieuses vapeurs, & de tout mêlange superflu, & connu pour sain par des expériences bien constatées. Mais pourquoi cette regle, & qu'elle en est la raison ? C'est que l'air est essentiel à l'expansion des poumons, qu'il se mêle à nos alimens, à notre sang, à nos humeurs, & que par conséquent il doit être pur & élastique, sans quoi le sang en seroit infecté & la circulation troublée ; ou pour dire la même chose en d'autres termes, sans quoi l'on verroit toute l'économie de la vie animale se déranger & se détruire.

2. Une des grandes regles par rapport aux *alimens*, c'est qu'on n'en prenne qu'autant qu'on sait par expérience qu'il en faut pour se nourrir &

se fortifier sans surchanger le corps. Et d'où vient cela ? C'est que les alimens sont destinés à réparer dans notre corps ce qui y dépérit continuellement par le frottement des solides & la dissipation des fluides ; que comme d'une part une trop rigide abstinence jetteroit nos solides dans la langueur & les mettoit hors d'état d'exécuter les actions auxquelles ils sont destinés, d'un autre côté de trop grands excès grossiroient en nous les fluides, & les feroient surabonder dans les vaisseaux où ils doivent couler librement, jusqu'à les obstruer, jusqu'à les déchirer même ; & que ni cet épuisement dans les premiers, ni cette surabondance dans les seconds, ne sauroient avoir lieu sans que la circulation en soit empêchée.

3. On nous avertit qu'un *exercice* modéré, c'est-à-dire, aussi exactement proportionné qu'il se peut à la quantité de nourriture que l'on prend, est absolument nécessaire pour maintenir dans l'équilibre ce qui entre dans le corps avec ce qui en sort. Faut-il en expliquer la raison ? Il est connu qu'un exercice modéré contribue tout à la

fois à fortifier les solides & à favoriser le mouvement des liquides. Donc s'il étoit trop violent, il échaufferoit les liquides, il roidiroit les solides, & s'il l'étoit trop peu, il relâcheroit les solides & laisseroit croupir les fluides. Donc à moins que cet exercice ne soit modéré, il ne peut que nuire à une libre & égale circulation.

4. Je fais le même raisonnement par rapport au *sommeil*. La destination n'en est pas douteuse. Il est destiné à réparer les forces du corps après la fatigue de la journée, par une nouvelle apposition de ses parties, qui en les détendant le délasse & le rafraîchisse, ce qui demande plus ou moins de temps, selon la différence des constitutions. Accordez au corps trop de sommeil, la machine s'appesantira; on sera comme stupide. Donnez-lui en trop peu; elle s'affoiblira, on desséchera.

5. Quand à la *replétion & aux évacuations*; puisque la quantité & la qualité de fluides doivent être exactement proportionnées à la force & au ressort des solides, il est évident que toutes les humeurs nuisible & tous les excrémens superflus doivent être expulsés

du corps, de peur que l'équilibre nécessaire entre les solides & les fluides n'en soit troublé, & qu'au contraire toutes les humeurs qui sont de quelque usage à l'économie animale, doivent y être retenues afin que cet équilibre y soit perpétué.

6. Enfin, puisque *les passions & les affections* de l'ame sont d'une influence si notoire sur la santé par les désordres qu'elles occasionnent dans le sang, il est encore inconteſtable que la premiere de toutes les regles que des gens sages doivent se prescrire pour la conservation de leur santé dans tous les périodes de leur vie, doit être de se former de tout leur pouvoir aux habitudes de la vertu, pour se rendre maîtres de leurs passions, & en assujettir tous les mouvemens aux ordres de la raison.

Il n'y a aucune de ces conséquences qui ne découle manifestement des principes que nous avons établis, aucune dont la nécessité ne se fasse sentir, pour peu que l'on réfléchisse. Nous allons entrer là dessus dans un grand détail.

## CHAPITRE II.

*Récapitulation sommaire des regles néceſſaires pour la ſanté, relativement à chacune des ſix choſes eſſentielles à la vie, ſavoir, l'air, les alimens, l'exercice, &c. A quoi l'on ajoute quelqu'autres maximes générales.*

LEs *regles* néceſſaires pour la conſervation de la ſanté, ſont ou *générales*, c'eſt-à-dire, communes à tous les âges & à toutes les conditions, ou *particulieres*, c'eſt-à-dire, propres ſeulement à ſervir de directions dans tels ou tels périodes & dans telles ou telles circonſtances de la vie en particulier. Ces dernieres ont trois objets principaux. Elles ſe rapportent 1o. aux différens *tempéramens*, le bilieux, le ſanguin, le mélancolique & le phlegmatique; 2o. aux différens *âges* de la vie, l'enfance, la jeuneſſe, l'âge viril & la vieilleſſe. 3o. aux différentes *circonſtances* & ſituations où l'on ſe trouve, & qui font que l'on eſt, par exemple, actif ou indolent, riche ou

pauvre ; libre ou servile. Parlons d'abord des *regles générales* en suivant l'ordre des six choses non-naturelles ; nous passerons ensuite aux *regles particulieres*, selon l'arrangement que nous venons d'indiquer.

## DE L'AIR.

Pendant que, par son poids & son extrême subtilité, l'air s'insinue, pénétre, & se mêle dans toutes les parties du corps, il donne par son élasticité le mouvement nécessaire à tous les fluides, & entretient dans les fibres le ton & le ressort convenables, ce qui facilite la circulation du sang. On doit donc le regarder comme la principale cause qui met & tient en mouvement les solides & les fluides de notre corps ; & cela seul suffit pour appuyer inébranlablement ce que nous avons dit, qu'autant qu'on le peut, on doit tâcher de vivre dans un air sain.

1. Par un air sain & par le meilleur air, j'entends un air pur, sec, tempéré, & qui s'est impregné ni de vapeurs nuisibles, ni d'exhalaisons putrides, quelle qu'en puisse être la source. Et je répete ce que j'ai dit, que

dit, que la plus sure marque qu'on respire un bon air (*a*) dans le lieu où l'on vit, c'est lorsque ceux qui l'habitent y parviennent à un âge avancé.

2. Une maison est bien située, (*b*) lorsque placée sur le penchant d'un côteau, elle se trouve en un terroir graveleux, dans un canton sec & aéré. Il convient que les chambres en soient grandes sans être froides, & que l'exposition en soit prudemment assortie à la nature du climat, mais pourtant tournée de façon, que, quand vous le voulez, les vents d'Est & de Nord puissent la balayer, ce qui convient du moins une fois par jour, pour la nettoïer des exhalaisons animales & de toutes vapeurs malfaisantes. Sur tout il importe que les chambres à coucher soient toujours bien purifiées, & pour cela on ne devroit les

(*a*) Je n'entends pas par un air pur, un air absolument dégagé de toute autre matiere. Outre que la chose n'est pas possible, les animaux ne pourroient pas y vivre; j'entends ici simplement un air qui n'est pas surchargé de vapeurs.

(*b*) Petatur igitur aër calore & frigore temperatus, quem medius fere obtinet collis, loco paululum intumescente, quod neque depressus hieme pruinis torpet, aut torret estate vaporibus.

placer ni au rez-de-chaussée, ni à portée d'aucune sorte d'humidité.

3. Lorsque dans une maison, l'on voit l'humidité y gâter les plafonds & les boiseries, le pain s'y moisir, les éponges y paroître mouillées, le sucre s'y fondre, le fer & l'acier s'y enrouiller; & les meubles s'y pourrir; on peut compter à ces marques que l'air qu'on y respire n'est pas bon.

4. Rien n'infecte l'air de tant d'exhalaisons dangéreuses, & n'occasionne tant de maladies, que l'usage général & pernicieux où l'on est d'ensévelir les morts dans des Cimetieres publics au sein des grandes villes.

5. L'air des grandes villes étant toujours chargé des exhalaisons qui sortent des animaux & qui s'élevent des matieres combustibles, il ne peut qu'être d'abord fort nuisible aux petits enfans. (c)

(c) Dans un excellent Sermon que Milord Evêque de Worcester prêcha en 1756 en faveur de l'Hôpital des Enfans trouvés à Londres, il est démontré par un calcul fondé sur l'expérience, qu'il meurt beaucoup plus d'enfans entre ceux qu'on nourrit dans les grandes villes ou qu'on nourrit à la cuillier, qu'entre ceux qu'on éleve à la campagne & auxquels on donne des nourrices.

6. Il faut éviter avec soin les deux extrêmes de la grande chaleur & du grand froid, & s'en garantir autant qu'on peut. On ne sauroit rien faire de plus dangereux, que ce que font tant de gens au gros de l'été, qui, pendant la nuit sortent, ou de leurs chambres bien chaudes, ou des étuves publiques, sans être bien habillés, pour aller s'exposer à un air froid & qui peut les saisir.

## *DES ALIMENS.*

1. La meilleure nourriture est celle qui est simple, nourrissante, sans acrimonie & de facile digestion. Et la principale regle à observer en général sur ce qui sert d'aliment, c'est de ne manger & boire que des choses saines, & de n'en prendre qu'autant qu'il en faut. Fort bien, dira-t-on, mais comment la plupart des gens, surtout des gens du commun, sauront-ils distinguer ce qui est sain, d'avec ce qui ne l'est pas? Comment pourront-ils définir la quantité qu'il leur en faut? Très-aisément. Déja presque tous les alimens qui entrent dans l'usage vulgaire peuvent passer pour sains; l'ex-

périence ne permet pas d'en douter, & un homme qui à tout prendre se porte bien, ne doit pas se faire le moindre scrupule de s'en nourrir. Mais après tout il est une regle à observer dans le *choix des alimens*, qui est des plus aisées & à la portée de tout le monde. Voyez ce qui convient à votre constitution & ce qui n'y convient pas. Servez-vous de votre raison pour apprendre de l'expérience à vous permettre l'un & à rejetter l'autre : cela est tout simple. Quant à la *quantité*, ou à la proportion qu'on peut s'en permettre, il n'y a point non plus de difficulté. Vous n'avez qu'à manger & à boire autant que vous en avez besoin pour vous nourrir & réparer vos forces, sans en prendre plus que vous ne pouvez en porter & digérer ; ou bien, si vous voulez un autre regle également sure, la voici. Si votre appetit n'est point dépravé, s'il est dans l'état naturel, consultez-le : qui ne mange que de bonnes choses au gré de son appetit, sans surcharger son estomac, & en sortant de table prêt à manger encore loin d'être absolument rassasié, il ne mange qu'autant qu'il le faut ; il a sa

mesure. (*d*) Que si ces précautions ne suffisent pas pour tranquilliser, on peut y ajouter des observations qui y suppléeront parfaitement, & au moyen desquelles on verra bientôt si l'on a fait quelque excès. Il n'y a qu'à examiner si d'abord après dîner on peut ou se promener, ou se mettre à écrire, ou vaquer à d'autres occupations sans peine & avec plaisir; il n'y a qu'à prendre garde si après souper le sommeil n'est ni interrompu, ni abregé par ce qu'on a mangé ou bu, & si le lendemain à son reveil, on ne se trouve ni mal de tête, ni la bouche amere, ni de fréquentes envies de cracher, & si au contraire on se trouve gai & rafraîchi comme de coutume.

2. Une autre regle essentielle, c'est d'éviter la trop grande diversité des alimens de différens genres dans un même repas. Posez que l'estomac naturellement bon, digere sans peine, par exemple, du poisson, de la viande, du vin & de la bierre; qu'arrivera-

(*d*) Vid. Hippoc. aph. Sect. 2. aphor. 17. Ubi copiosior præter naturam cibus ingestus fuerit, id morbum creat.

t-il, ſi, comme on le fait trop ſouvent on lui donne encore à digérer pêle-mêle, de la ſalade, de la crême, & des fruits ? Ce mêlange flatueux enflera les inteſtins & dérangera la digeſtion.

3. La force & la quantité de la nourriture que l'on prend doivent toujours être proportionnées à la force de la conſtitution dont on eſt, & à l'exercice qu'on ſe donne. De jeunes gens robuſtes, vigoureux, & accoutumés à un travail rude, peuvent manger de tous les alimens ordinaires, & y trouver une nourriture excellente, qu'ils digéreront ſans peine dans une meſure que des gens délicats, & qui menent une vie ſédentaire, ne ſauroient ſe permettre ſans affoiblir au dernier point leur eſtomac, ou même ſans le ruiner entiérement.

4. Le pain de fleur de froment, bien levé & bien cuit, doit faire la baſe de de nos repas. Sain & nourriſſant en ſoi-même, il ſe mêle très-bien avec tous les autres alimens, & ſouvent l'eſtomac le digere avec facilité, dans le temps que tous les autres lui peſent & le fatiguent.

5. Une chose encore qui mérite d'être bien observée, c'est que les alimens liquides, ou qu'on mange à la cuillier doivent être préférés à de plus solides, dans tous les cas, où, après une longue abstinence & beaucoup de fatigue on a besoin de réparer immédiatement les forces du corps. La raison en est, que les alimens fluides se mêlent plus promptement que les solides avec la masse du sang.

6. Comme la boisson fait une partie considérable de notre nourriture, on demandera sans doute quelle est celle des liqueurs ordinaires qu'on doit préférer. Le célebre Fréderic Hoffman répondra pour nous à la question. » L'eau pure, dit-il, est la meil-
» leure de toutes les boissons pour les
» personnes de tout âge & pour tous
» les tempéramens. Par sa fluidité &
» sa douceur, elle contribue à une li-
» bre & égale circulation du sang &
» des humeurs dans tous les vaisseaux,
» ce qui influe essentiellement sur le
» bon état de chacune de nos par-
» ties & de ses fonctions. Les buveurs
» d'eau sont aussi les gens non seule-
» ment les plus légers & les plus actifs

» mais même ceux qui ont le plus de
» gaieté & de feu. Si l'on eſt d'un tem-
» pérament ſanguin, l'eau dilue le
» ſang & lui aide par là à circuler avec
» plus d'uniformité. Si l'on eſt colé-
» rique, elle tempere par ſa fraîcheur
» la vivacité des mouvemens & le trop
» grand feu des humeurs. Dans les
» phlegmatiques, elle attenue les ſucs
» trop gluans, elle les diſſout; & dans
» les mélancoliques elle détrempe ce
» qu'ils ont de trop groſſier & terreſ-
» tre. Utile à tous les âges, elle ſert
» dans les enfans à donner plus de flui-
» dité à la nourriture laiteuſe qu'ils
» prennent & à la rendre plus digeſ-
» tible; elle prévient dans les jeunes
» gens & dans les hommes faits les
» obſtructions & les douleurs, en
» adouciſſant & en diſſolvant toute
» acrimonie ſcorbutique, tout ce qui
» pourroit y avoir de trop ſale dans
» les humeurs; elle eſt bonne dans les
» vieillards pour humecter & amollir
» leurs fibres trop roides, & pour
» faciliter la circulation ordinairement
» trop lente dans leurs vaiſſeaux ridés
» & endurcis. En un mot, ajoute le
» ſavant médecin, l'eau eſt de toutes

» les productions de la nature & de
» l'art, celle qui approche le plus de
» cette panacée, de ce remede univer-
» sel, que l'on a toujours si ardem-
» ment cherché & qu'on n'a jamais
» découvert. « Dans l'exacte vérité, il est de fait qu'une eau pure, légere, douce, fraîche, prise à un clair ruisseau, & que dans la quantité convenable afin d'appaiser la soif, de détremper les alimens, & de temperer la chaleur intérieure, est la meilleure boisson pour les enfans, pour les personnes saines, & pour tous ceux qui sont d'un tempérament chaud, surtout si de bonne heure, ils y ont été accoutumés. Mais nous n'oserions lui attribuer la même vertu sur les personnes délicates & froides, sur celles dont l'estomac est débile, & qui n'ont pas été formées de bonne heure à la boire pure & sans vin. Nous croyons au contraire, que l'eau pure ne leur convient nullement, & que si elles l'essayent, elles ne seront pas longtemps à en juger ainsi par leur propre expérience. (e)

(e) Voyez le sentiment d'Hippocrate sur ce sujet, ci-dessus page 94, & suivantes.

Le bon vin eſt une admirable liqueur : pris avec modération, il contribue par divers endroits au bien de la ſanté. Après l'eau & le vin vient la biere. Quant elle eſt bien braſſée, légere, claire, convenablement forte & âgée, c'eſt une très-bonne boiſſon, & probablement la plus ancienne de toutes, après les deux autres dans l'uſage commun des nations. (*f*)

7. Au reſte, l'eau, la petite biere, ou telle autre liqueur temperée, doit être bue à table dans une quantité ſuffiſante pour détremper & diſſoudre les alimens ſolides dont nous faiſons nos repas, afin qu'ils puiſſent, convertis en chyle & en ſang, circuler dans nos plus étroits vaiſſeaux; ſans cela nos fonctions animales ne s'exé-

(*f*) Plutarque rapporte dans la vie de Céſar, qu'ayant pris d'aſſaut Gomphes ville de Theſſalie, il y trouva non-ſeulement des vivres pour nourrir ſon armée, mais auſſi un remede pour la rétablir. Ses ſoldats ayant du vin à foiſon, en burent avec excès, & ſe livrant dans leur débauche à toutes ſortes de momeries, l'yvreſſe, les danſes & toute cette joie bachique chaſſerent le mal que des crudités & l'abſtinence avoient produit, & changerent entiérement leur conſtitution.

cuteroient que languiſſamment, & les obſtructions ſeroient inévitables.

8. Le thé fait dans quelques perſonnes l'effet d'un cordial, qui répare les forces après la fatigue. En d'autres, bu quelque temps après le repas, il ſemble aider à la digeſtion. Mais il eſt des gens à qui il cauſe des foibleſſes & des tremblemens, & qui s'en trouvent preſque toujours mal. Il faut donc que chacun juge par ſa propre expérience de l'uſage qu'il doit faire de cette liqueur étrangere, s'il doit ſe la permettre ou non, & ſi dans le premier cas il peut la prendre forte ou foible, en petite ou en grande quantité.

Ces attentions ſont encore plus néceſſaires par rapport au caffé. Comme il eſt plus actif & plus chaud que le thé, l'uſage peut en être plus dangereux. C'eſt à chacun de conſulter l'expérience, pour ſavoir s'il lui convient; & en ce cas, quand & comment il doit ſe permettre d'en boire : encore fera-t-on bien de ne pas faire ces expériences ſans précautions.

Le Chocolat, quand il eſt frais & d'un bon ordre, eſt nourriſſant &

balsamique ; mais si le cacao en est mal préparé, s'il est trop gras, ou rance, ou trop vieux, l'estomac ne s'en accommode point.

9. Les personnes d'une constitution délicate ne sauroient donner trop d'attention à mâcher les alimens aussi parfaitement qu'il est possible. De là, en très grande partie, dépend la facilité de la digestion.

### *De l'Exercice.*

Comme le corps humain n'est qu'un assemblage de tuyaux par lesquels les fluides circulent sans cesse, & comme de cette circulation, ordonnée avec une sagesse infinie pour l'accomplissement de toutes les fonctions de la vie animale, dépend la conservation de nos jours, on comprend sans peine que l'exercice est essentiel à la santé. En aidant à la digestion, & à debarrasser le corps des humeurs superflues, il ne peut contribuer à entretenir la circulation. Aussi voit-on que les gens qui menent une vie active sont plus forts & plus robustes que ceux dont la vie est sédentaire, (*g*) tout comme

(*g*) Jules César étoit, à ce que Plutarque assu-

on voit les artisans qui de leurs mains ou de leurs pieds font un travail fatiguant & rude, acquérir peu à peu des mains & des pieds plus grands & plus forts que ceux dont le travail est doux, & n'éxige pas tant de peine. Mais entrons dans quelque détail.

1. Il y a trois choses à considerer quand on parle de l'exercice. 1°. Quel est le genre d'exercice qui vaut le mieux. 2°. Quel temps est le plus favorable. 3°. Dans quelle mesure on doit le prendre. Et d'abord le genre ou la qualité de l'exercice dépend absolument de la constitution. Celui qui convient aux personnes robustes nuiroit aux personnes délicates; mais en général on peut dire que le meilleur exercice pour quelqu'un, c'est celui auquel il est accoutumé, celui qu'il a expérimenté qui lui fait toujours du bien, & qu'il prend avec le plus de plaisir.

2. Le temps le plus favorable & l'exercice est celui où l'estomac est le

---

re, d'une complexion fort délicate; mais il s'étoit fortifié par l'exercice; il avoit trouvé dans les fatigues de la guerre un remede à sa foiblesse, à force de se faire à tout, & de convertir son repos même en action.

plus vuide. Je sais qu'il y a des gens qui sont trop foibles pour prendre de l'exercice à jeun ; ils le doivent donc prendre après un leger dejeûner, ou vers le soir lorsque leur dîner est digéré; mais de le faire, l'estomac rempli & au sortant de table, c'est ce qu'on ne doit jamais se permettre, à moins que la nécessité n'y oblige, ou qu'on ne le doive pour gagner sa vie.

3. Et quant à ce qui regarde enfin la mesure que l'on doit se prescrire dans le meilleur exercice que l'on prend, c'est encore à chacun de se régler sur ses forces & sur sa constitution. Dès que l'on commence à suer, à se trouver abbattu, & à avoir l'haleine courte, il faut s'arrêter, prendre un peu de repos, recommencer & continuer ainsi à diverses reprises, autant qu'on le peut avec plaisir sans s'épuiser. Mais si l'on s'est excédé ; si l'on a pris de l'exercice jusqu'à devenir pâle, ou languissant, ou roide, on en a trop fait ; il faut finir & pour le présent & même pour le lendemain. En général, la chose parle d'elle-même, & tous les jours l'expérience la confirme, les enfans & les vieillards n'ont pas besoin d'autant

d'exercice que les gens forts & robuſtes, ni que ceux qui ſont dans la fleur de leur âge.

4. A bien dire, il y a trois ſortes d'exercices à prendre. 1o. Il y en a que nous pouvons prendre en quelque ſorte ſans ſortir de nous-mêmes, parce que nous y ſuffiſons par les ſeules forces de notre corps ; de ce genre ſont la promenade, la courſe, la danſe, la lecture à haute voix, &c. 2o. il y en a que nous prenons, ou plutôt que nous recevons par des moyens extérieurs, comme quand nous nous faiſons porter dans des chaiſes à porteurs & dans des litiéres, traîner dans des voitures roulantes, ou mener ſoit à la voile, ſoit à la rame dans des vaiſſeaux, &c. 3o. Enfin, il y en a où nous ſommes tout à la fois patiens & agiſſans, comme l'exercice du cheval, où pendant que le cheval fait ſes mouvemens & ſes fonctions, nous ſommes occupés à le guider & à nous tenir dans la poſture convenable.

Nous n'entrerons point dans l'antique diſpute qui a mis les philoſophes aux priſes ſur celui de ces genres d'exer-

cices qu'on doit préférer : mais on nous permettra de le dire librement, selon nous l'exercice le plus convenable aux personnes qui jouissent d'une bonne santé & d'une complexion robuste, c'est celui que nous nous donnons par nos propres facultés; l'exercice le plus avantageux aux gens foibles & délicats, c'est celui qu'ils reçoivent sans se donner eux-mêmes aucune peine pour cela, & l'exercice qui est le plus favorable à la santé des gens qui ne peuvent passer ni pour vigoureux, ni pour infirmes, c'est celui que tout à la fois nous prenons & recevons. Il n'y a rien à ajouter, en particulier, à ce que Sydenham & Fuller ont si bien écrit pour recommander de monter à cheval. Il est démontré que tout ce qu'on peut se promettre d'une bonne digestion, on doit l'attendre de l'exercice du cheval, proportionné aux forces de celui qui le perdu.

5. Au reste, il est bien essentiel de prendre garde comment on se conduit après avoir pris de l'exercice, sur-tout lorsqu'il a été poussé jusqu'à la sueur. Il faut absolument éviter de s'exposer

au

au froid pendant qu'on sue. Pour cela rien de mieux que de se faire d'abord frotter le corps avec un linge bien sec, & de changer ensuite de linge, après l'avoir fait bien aérer. Mais de toutes les imprudences la plus dangereuse, c'est, immédiatement après avoir fait de l'exercice, d'aller boire de l'eau froide, ou de quelque autre liqueur légere & froide, pendant que l'on a encore chaud, au lieu que si ce qu'on boit étoit du moins de la chaleur du sang, on en seroit mieux défalteré & l'on ne courroit aucun risque.

6. Les gens maigres sont plutôt affoiblis, plutôt épuisés par un exercice excessif, que les gens qui ont de l'embonpoint. Gras & maigres, tous doivent se reposer après s'être fatigués, & sur-tout mettre quelque intervale entre l'exercice & les repas.

*Du* SOMMEIL *& de la* VEILLE.

1. Le *Sommeil* & la *Veille* ressemblent fort au repos & à l'exercice. La veille est un état d'action durant lequel la machine est fatiguée, affoiblie; au lieu que le sommeil est un état de repos destiné à la restaurer & à lui

rendre ſes forces. J'ajoute que la viciſſitude qui ramene alternativement l'un & l'autre de ces états, n'eſt pas ſeulement néceſſaire, mais encore agréable à notre nature, tant que l'un & l'autre ſont bien réglés. Que ſi l'on demande quelles bornes on doit ſe preſcrire dans l'uſage du ſommeil ? Je pourrois répondre qu'elles doivent avoir plus ou moins d'étendue ſelon la différence des conſtitutions ; mais je dirai de plus, que ſix ou ſept heures de ſommeil ſuffiſent aux jeunes gens & aux hommes faits, & huit ou neuf aux enfans & aux vieillards, ſuppoſé que les uns & les autres ſe portent bien. Quant aux perſonnes foibles & infirmes, il n'y a pas de regle fixe à leur preſcrire. Plus on eſt languiſſant & débile : plus on a beſoin de ſommeil pour reprendre des forces. Chacun doit conſulter là deſſus ſa propre expérience.

2. Un ſommeil moderé augmente la tranſpiration inſenſible, favoriſe la digeſtion, met le corps à l'aiſe & égaie l'eſprit. Les gens dont le ſommeil trop léger eſt interrompu pour la moindre choſe, ne ſont jamais au lit ni tran-

quillement, ni chaudement, les yeux fermés sans se tourner & se retourner, en un mot, dans un repos équivalent en quelque sorte au sommeil même.

3. D'un autre côté, quand le sommeil est excessif, il rend le corps phlegmatique & lourd, il affoiblit la mémoire, il appésantit l'esprit; & quand la veille est trop continuée, les forces s'épuisent, la fievre survient, le corps se desseche, il s'attenue; on vieillit avant le temps.

4. Ne se coucher que bien avant dans la nuit & ne se lever que fort tard, c'est renverser l'ordre de la nature. On n'y gagne pas plus de temps & on ruine sa constitution. Des gens qui n'en usent de la sorte que par air & pour se conformer à la mode, méritent d'en être punis par la perte de leur santé.

5. Dans nos climats froids il n'est pas sain de dormir après dîner, ou à quelqu'autre heure de la journée, à moins qu'en ayant contracté l'habitude, la chose ne soit devenue comme naturelle, ou qu'on ne puisse pas résister au sommeil, parce qu'on a été tourmenté d'insomnie la nuit précé-

dente. Mais dans tous ces cas, qu'on se garde de prendre du froid, qu'on ait soin de se bien couvrir.

6. Pour bien faire, il faudroit au moins laisser un intervalle de deux heures entre le souper & le lit. Surtout point de ces grands soupers. (*h*) Ils sont les ennemis mortels du sommeil. Il en coûte au corps & à l'ame la douce tranquillité dont ils ont besoin pour pouvoir reprendre des forces.

*De la Repletion & de l'Évacuation.*

1. On peut dire, en un sens, que tout l'art de conserver la santé, consiste à rendre au corps ce qui lui manque, & à le débarrasser de ce qu'il a de trop, afin que de cette maniere il soit constamment & habituellement dans son état naturel. Tout ce qu'on introduit donc dans le corps comme aliment & boisson, & tout ce qui en sort, soit par la transpiration soit par d'autres voies naturelles, doit être réglé de façon que le corps ne soit ni

(*h*) Somnus ut sit levis, sit tibi cœna brevis Schol. Salern.

surchargé de ce qu'il prend, ni épuisé par ce qu'il évacue. L'un doit être le remede de l'autre. Par des évacuations bien mesurées & faites à propos, on se délivre d'une plénitude dangéreuse. Et si les évacuations ont été trop fortes, sans aller pourtant à un certain excès, on s'en réleve en prenant peu à peu la nourriture convenable pour remplir ce vuide.

2. C'est au médecin de porportionner la mesure & la maniere de l'évacuation qui assortit l'excès de plénitude dont le malade se plaint, tout cela est fort connu, le remede à la plénitude qui vient du manger & du boire, c'est le vomitif ou le jeûne. La surabondance du sang se guérit par la saignée; celle des humeurs par des purgatifs, & si l'on a besoin d'être délivré des matieres qui auroient dû sortir du corps par la sueur, l'urine, le crachement, ou de quelque autre façon, l'on n'a qu'à recourir pour cela aux moyens que l'expérience a fait connoître, comme les plus propres pour se procurer ce soulagement. Négliger ces moyens, c'est s'exposer à de foiblesses d'estomac, à des oppressions

de poitrine, à des pésanteurs de tête, au déchirement de quelques vaisseaux sanguins, ou à tels autres accidens plus ou moins dangereux.

3. Observons-le bien d'un autre côté toute personne qui jouit d'une bonne santé & en qui les secrétions naturelles sont réglées comme il faut, doit éviter avec soin les remedes, soit évacuans, soit acrimonieux. Ce seroit troubler sans nécessité les opérations de la nature. Hippocrate en faisoit la remarque il y a long-temps; (*i*) les gens forts & robustes se rendent malades par des purgatifs. (*k*) Il n'en est pas de même des ablutions de la peau qu'on se procure, soit en se lavant, soit au bain, soit à la nage, elles conviennent parfaitement aux personnes d'une bonne constitution, pourvu qu'elles n'y fassent point d'excès.

4. Nous remarquerons encore qu'on se fait plus de mal qu'on ne pense, par l'habitude de fumer ou de mâcher du tabac d'abord après le repas. Non seu-

(*i*) Sect. 2. aphor. 36. 37.

(*k*) Il est bon pourtant de remarquer que les purgatifs qu'on prenoit du temps d'Hippocrate étoient un peu violens.

lement cet usage est funeste à l'appetit en général, il dérange la bonne constitution, soit en affoiblissant les sources de la vie comme font tous les opiates, soit en détournant la salive de l'estomac où la nature la dirigeoit pour faciliter la digestion.

5. Rien n'énerve le corps, n'en épuise les forces, & n'accélere davantage la vieillesse, qu'un commerce prématuré avec le sexe. Tacite avoit raison de célébrer les anciens Germains de ce qu'ils ne se marioient pas avant que d'avoir atteint l'âge d'une pleine vigueur. (*l*)

*Des Passions & des Affections de l'ame.*

1. Qui veut conserver & affermir sa santé, doit avant toutes choses se rendre maître de ses passions & les assujettir à l'heureux joug de la raison. En vain l'on observeroit le meilleur régime, envain on l'accompagneroit de l'exercice le plus sagement réglé, si l'on se livroit à quelque passion vicieuse, si l'on s'abandonnoit à ses excès,

(*l*) Tarda illis venus, & pares validique miscebantur. De morib. German.

il n'en faudroit pas davantage pour déranger toute cette économie, & pour empêcher tous les salutaires effets de la tempérance. Il est donc essentiel de se tenir sur ses gardes contre ces impérieuses maîtresses, & leurs pernicieuses influences.

2. Il est averé par l'expérience, que la crainte, la tristesse & toutes les passions qui tiennent à celles là, comme l'envie, la haine, la malignité, la vengeance & le désespoir, affoiblissent les nerfs, ralentissent la circulation, nuisent à la digestion, & quelquefois même produisent des espasmes, des obstructions, des désordres hypocondriaques. Il n'est pas même sans exemple qu'une soudaine terreur ait causé la mort. (*m*)

3. La joie au contraire & la colere, quand elles sont modérées, (& je dis la même chose de diverses passions qui participent à leur nature, comme la gaieté, le contentement, l'espérance, un amour vertueux & tendre, l'ardeur à faire le bien) renforcent la vigueur

(*m*) Valere Maxime en rapporte plusieurs exemples.

des nerfs, accélerent la circulation des humeurs, aident la transpiration, favorisent la digestion. Il faut pourtant observer que dès que la colere est violente, & ne differe de la fureur que dans sa durée, elle occasionne de terribles désordres dans le corps; effusions de bile, inflammations, convulsions, apoplexies même; sur-tout dans les tempéramens chauds. Une joie excessive n'est pas non plus exempte de mauvaises suites. Elle est incompatible avec un tranquille sommeil, Quelquefois quand elle a été imprevue & soudaine, elle produit de terribles effets. (*n*)

4. Une autre chose bien digne de remarque, c'est que le corps, quoique tranquille, transpire beaucoup plus lorsque l'ame est affectée de quelque passion véhémente, qu'au milieu du plus violent exercice si l'ame garde sa tranquillité. Delà vient que les gens colériques sont si peu propres à soutenir la fatigue de l'exercice. Ils transpireroient trop, ils ne sauroient y suffi-

(*n*) Vid. Plin. lust. nat. Lib. 7. cap. 53. Aul. Gell. Noct. artic. Lib. 3. cap. 15.

re. Ajoutons ici que les dérangemens qu'occasionnent les vives agitations de l'ame, sont beaucoup plus opiniâtres que ceux qui naissent des plus pénibles exercices du corps. A ces derniers le repos y remedie ; mais il a peu d'efficace sur les premiers.

5. Veut-on savoir quel est, de toutes les situations de l'ame, celle qui contribue le plus au bien être du corps ; c'est une constante sérénité dont l'espérance est l'appui, c'est une aimable gaieté dont une bonne conscience est la source. J'ajoute que cette gaieté est particuliérement favorable au corps, quand elle s'assied avec nous à table, & qu'elle nous conduit au lit, parce que la tristesse & l'inquiétude empêchent que le repas & le sommeil ne servent à reparer nos forces comme ils le pourroient. L'illustre Bacon qui en faisoit la remarque y a fondé un excellent conseil » si quelqu'un, dit-il, se sent » agité de quelque passion violente au » moment qu'il est prêt à se mettre à » table, ou d'entrer au lit, qu'il differe de prendre son repas, ou de se » coucher. Il est, en pareil cas, de la » prudence de laisser au corps le temps

„ de se remettre, & à l'ame celui de
„ reprendre sa tranquillité.

Voilà les *regles générales* qui peuvent passer pour les plus importantes dans l'usage de chacune des *six choses nécessaires à la vie*, considérées séparément. Il en est une encore qui appartient à deux de ces objets, considérés dans l'influence réciproque qu'ils ont l'un sur l'autre. Loin de l'obmettre, je prie qu'on y fasse d'autant plus d'attention qu'elle me paroît très-importante. La voici. L'exercice que nous prenons doit toujours être proportionné au régime que nous observons, & notre régime par conséquent à notre exercice; ou pour dire la même choses en d'autres termes, qui mange & boit beaucoup, doit prendre beaucoup d'exercice : & qui prend peu d'exercice, doit vivre très-frugalement s'il veut conserver sa santé. Les gens qui sont les maîtres de prendre constamment un exercice modéré, peuvent digérer beaucoup d'alimens sans nuire à leur santé, parce que cet exercice régulier les débarrasse de leurs humeurs superflues mais les personnes trop délicates pour oser se

donner un certain degré de mouvement, ne fauroient manger beaucoup ſans ſe faire du mal. Ce qu'ils ne digerent pas, reſte dans leur corps & devient en eux une ſource permanente de maladies. Hippocrate, comme nous l'avons vu, tenoit ces obſervations pour extrêmement importantes. Il ne connoiſſoit rien de plus eſſentiel dans l'art de conſerver la ſanté; il ne recommandoit rien avec plus de ſoin, que cette attention à mettre de la proportion entre la nourriture que l'on prend & l'exercice qu'on ſe donne.

Mais une choſe qu'on néglige, & qui n'en mérite que plus de devenir l'objet de nos avis, c'eſt que quand on s'eſt beaucoup fatigué, & qu'après avoir ſupporté dans la journée quelque violent exercice, on a beſoin de nourriture pour reprendre inceſſamment des forces, la qualité de cette nourriture n'eſt rien moins qu'indifférente. En pareil cas, il faut manger ce qu'on peut de plus léger & de plus facile à digérer, & boire quelque choſe de chaud de la plus foible conſiſtance. Une nourriture trop ri-

che, & une boiſſon trop forte, augmenteroient cette eſpece de fiévre artificielle, ſi j'oſe parler ainſi, qu'un violent exercice éleve dans le ſang. Loin de réparer les forces & de ranimer les eſprits, elles jetteroient dans l'accablement.

Je ne m'arrête pas ici aux regles générales que nous venons d'indiquer touchant l'uſage des choſes néceſſaires à la vie, il y en a trois encore à ajouter, dont l'obſervation eſt eſſentielle pour conſerver & affermir la ſanté.

*Premiere Regle.* Tout excès eſt ennemi de la nature. Je dis tous ſans exception. Qu'on ſe livre trop au froid ou au chaud, à la joie ou à la triſteſſe, au manger ou au boire, ou à quelque plaiſir ſenſible que ce ſoit, l'excès eſt toujours puni de quelque dérangement dans le corps. Ainſi rien de plus avantageux à la ſanté que de mettre une ſage modération & dans nos paſſions & dans nos ſentimens.

*Seconde Regle.* Il y a toujours du péril à vouloir tout d'un coup ſe corriger d'une vieille habitude, ou renoncer à une ancienne coutume, & paſ-

ser soudainement d'une extrémité à l'autre, (o) quelques mauvaises que soient en elles-mêmes les choses auxquelles on s'est accoutumé, quand ce seroit de *boire des liqueurs*, de *mâcher du tabac*, de se *coucher trop tard*, de *faire la méridienne*, de *boire un petit coup le matin*, &c. Dès-là qu'on s'en est fait une habitude, il faut bien se garder d'y renoncer subitement; si l'on travaille à s'en affranchir, ce doit être par degrés & peu à peu.

*Troisieme Regle.* Tout ce qui va à affoiblir, il faut l'éviter avec soin. Je mets en ce rang, par exemple, de se faire saigner de temps en temps sans nécessité. de prendre des purgatifs ou des vomitifs trop violens, de se jetter tout d'un coup dans une diete trop austere, ne vivant que de légumes ou d'alimens trop peu succulens, & cela plutôt par fantaisie que par besoin. Qu'arrive-t-il de là, on altere les vaisseaux les plus fins par lesquels la circulation se consomme. Ils deviennent

(o) Semel multum & repente vel evacuare, vel replere, vel calefacere, vel refrigerare, aut alio quovis modo movere, periculosum. Hippocr. Aphorism. Sect. 2. Aph. 51.

comme autant de cordes impénétrables aux humeurs qui devroient s'y filtrer; les conduits de la vie se dessechent & les forces dépériſſent.

Mais en voilà assez sur les *regles générales* que tout le monde doit observer pour se bien porter; il est temps de venir aux *regles particulieres*, que requiert la différence des tempéramens d'une part, & de l'autre celles des diverses conditions de la vie.

## CHAPITRE III.

*Des regles de la santé, qui se rapportent aux différens tempéramens, au colérique & au mélancolique, au phlegmatique & au songuin, & de quelques conséquences qui decoulent de ces regles.*

IL n'est rien moins qu'indifférent pour la santé de bien connoître le tempérament ou la constitution des personnes à qui l'on s'intéresse. Hippocrate enseigne ,, que (*a*) le corps

(*a*) De natur. hom. p. 225. 226.

» humain contient quatre humeurs » d'un caractere tout différent par rap- » port au chaud & au froid, à l'humi- » de & au sec; savoir, le sang, le » phlegme, la bile jaune & la bile » noire; que le corps se décharge » souvent de ses humeurs, soit par » des vomissemens, soit à la selle; » que la santé dépend d'une juste » proportion dans leur mélange; » & que dès qu'il en est une qui pré- » vaut sur les autres, il en résulte quel- » que maladie. » C'est sur cette doc- trine d'Hippocrate qu'on a fondé la distinction des tempéramens en qua- tre principaux, le colérique, le mé- lancolique, le phlegmatique, & le sanguin. Galien toujours subtil & toujours fertile en divisions & subdi- visions, ne s'en est pas tenu là. (*b*) Il distingua neuf sortes de tempéramens, quatre simples, savoir, le chaud, le froid, l'humide & le sec; quatre com- posés qui résultent de la combinaison des quatre qualités précédentes, sa- voir, un tempérament chaude & sec, un

(*b*) Galen de temperam. Lib. 2. cap. 1.

un tempérament chaud & humide, un tempérament froid & humide, & un tempérament froid & sec; à quoi il ajouta un tempérament constitué de maniere, par l'heureux mêlange de toutes ces qualités, qu'aucune ne prédomine par dessus les autres, & que toutes y sont dans un degré si modéré que la parfaite santé du corps en est le fruit infaillible.

Quoiqu'éloignés en apparence, ces deux grands maîtres & leur sectateurs ne different que dans les termes. Le tempérament qu'Hippocrate nomme colérique, n'est guère autre chose que celui que Galien nomme chaud & sec; le phlegmatique du premier ressemble fort au froid & humide, & son mélancolique, au froid & sec du second; le sanguin de l'un au modéré de l'autre. Qu'on suive donc la division de Galien, ou qu'on s'en tienne à celle d'Hippocrate, peu importe: l'essentiel est de prendre des notions distinctes des différens tempéramens & de leur nature, selon les loix de la circulation du sang que les anciens ignorerent. J'adopte ici la doctrine d'Hippocrate. Tout ce qu'il faut pour

avoir une juste idée des quatre tempéramens auxquels il rapporte toutes les constitutions, se réduit à examiner quel changement se produit dans la masse des fluides, quand l'humeur qui dénomine chaque tempérament y prévaut, & quelle influence a ce changement tant sur l'ame que sur le corps.

Commençons par les tempéramens colériques. Ce sont ceux ou la bile jaune prédomine. (*c*) Dans les gens de cette complexion, le sang chaud & léger circule avec une grande viteſſe, dispose le corps à des inflammations & à des maladies aigues, & donnent à l'ame une promptitude, une impétuosité habituelle, dans toutes ses délibérations & dans toutes ses actions. Les personnes qui sont de ce tempérament doivent éviter toute occasion de dispute, craindre les liqueurs fortes, se refuser à tout exercice violent, fuir en un mot tout ce qui peut les enflammer.

Dans le tempérament mélancolique où surabonde cette humeur grossiere,

(*c*) vid. Hoffman Dissert. de temperamento, fundamento-morom & morborum in gentibus.

terreſtre & auſtere, que les anciens appelloient bile noire ; le ſang épais & peſant circule lentement, diſpoſe le corps tant à des obſtructions glanduleuſes, qu'à des abbatemens & des épuiſemens facheux, pendant qu'elle tourne l'ame à la crainte & à la triſteſſe. Un bon air, un exercice modéré, d'excellent vin en petite quantité, & encore détrempé pour l'uſage ordinaire, ſont ce que des perſonnes de cette conſtitution peuvent employer de plus efficace pour conſerver leur ſanté. Si j'y ajoute quelque choſe, c'eſt l'enjouement d'une compagnie gaie & aiſée.

Les tempéramens phlegmatiques doivent ce qui les caractériſe à un mucilage tenace & aqueux, qui prédomine ſur les autres humeurs. Le ſang gluant qui ſe meut avec lenteur, diſpoſe le corps ſoit à des tumeurs purulantes, ſoit à des affections hydropiques, & l'ame à la pareſſe & à la ſtupidité. Quand on eſt de cette complexion, tout ce qu'on peut faire de mieux pour prévenir de funeſtes déſordres, c'eſt de s'aſſujettir à une diete modérément atténuante, à un

exercice constant, & de temps en temps à des purgatifs, qui, pris à propos, réchauffent & dégagent.

Enfin, dans le tempérament sanguin, où ni la bile, ni le phlegme ne surabondent, comme le sang, à moins qu'on ne se permette une nourriture trop riche & trop forte, ou qu'au contraire quelque hémorragie n'ait jetté dans l'inanition, comme, dis-je le sang circule avec autant d'égalité que de facilité, cela même dispose le corps à une santé affermie & à de longs jours, pendant que l'ame contente & gaie s'ouvre à une aimable bienveillance. Le grand soin des personnes de cette complexion doit être de s'abstreindre à un usage prudent & moderé des choses nécessaires à la vie, d'éviter les excès de la table & de la molesse, de fuir en tout & par tout les séductions d'une intempérance qui énerveroit, qui détruiroit même l'heureuse & robuste constitution dont ils jouissent.

Je n'ignore pas qu'on ne sauroit toujours distinguer aisément au premier coup d'œil, quel est le tempérament de chacun en particulier; mais au

moins, n'eſt-il point d'homme de bon ſens, qui par ſa propre expérience & ſur des obſervations réfléchies, ne puiſſe parvenir à ſavoir avec certitude quel tempérament prédomine en lui, ce qui ſuffit. Dès qu'on ſe connoît, on peut prendre ſes précautions, & au moyen de quelques ſoins, prévenir les maux à craindre dans la conſtitution dont on eſt.

Tirons de tout cela nos concluſions. J'en vois deux principales. La premiere que ce ſeroit en vain qu'on chercheroit un remede univerſel à tous les maux, parce que la différence des tempéramens, ce qui convient aux uns nuit par cela même aux autres; à ceux-ci le froid, à ceux là le chaud, & ainſi du reſte. Auſſi combien de fois l'expérience n'a-t-elle pas démenti les prétendues vertus de ces fameux ſpécifiques que l'on célébroit de tous côtés, & convaincu d'ignorance ou de mauvaiſe foi, ceux qui avoient oſé les produire? Il faudroit la puiſſance infinie du Créateur de nos corps, pour trouver une panacée propre à toutes les maladies qui les aſſiegent. Depuis que l'*arbre de vie* n'eſt plus, cette panacée n'a jamais exiſté.

Ma seconde conséquence, c'est qu'il est impossible de s'assurer que tel ou tel aliment, tel ou tel remede convient à quelqu'un, si préalablement on n'a pas une connoissance suffisante du tempérament dont il est. D'où il suit ultérieurement que se hazarder de prescrire à qui que ce soit un régime ou des remedes, sans avoir auparavant étudié sa constitution, c'est une témérité inexcusable.

Je m'arrête ici. Après avoir dit un mot des différentes regles de santé que la différence des tempéramens exige, il faut jetter un coup d'œil sur celle qu'y met la diversité des âges.

## CHAPITRE IV.

*De l'enfance, de la jeunesse, de l'âge viril, de la vieillesse, & des regles de santé dont ces différens périodes de la vie humaine demandent l'observation.*

### DE L'ENFANCE.

SI le Philosophe qu'Aulu-Gelle introduisoit, déclamant contre ces meres dénaturées qui refusent le sein à leurs propres enfans, vivoit de nos

jours, (a) & voyoit les personnes de rang & de distinction parmi nous, n'arrêter si souvent leurs regards dans le choix d'une épouse que sur la fortune, sans se mettre en peine, ni des graces du corps, ni des vertus qui font la beauté de l'ame, il auroit sans doute bien changé d'idées. Par compassion pour les enfans, il auroit préféré des nourrices étrangeres d'une bonne conduite, à des meres volages & capricieuses. Ce que peuvent faire de mieux des parens qui n'ont pas daigné se former à la tempérance à une humeur gaie, à une santé ferme & robuste, afin d'avoir des enfans vigoureux & d'une bonne constitution, c'est d'y suppléer autant qu'ils le peuvent par le choix d'une excellente nourrice.

Le premier soin donc de toute mere qui n'est pas en état de s'acquitter elle-même de l'importante tâche dont nous

(a) Lib. XII. cap. 1. Oro te; inquit, mulier; sine eam totam integram esse matrem filii sui, quod est enim hoc contra naturam imperfectum atque dimidiatum matris genus, peperisse, ac statim ab sese abjecisse? aluisse in utero sanguine suo nescio quid, quod non videret: non alere nunc suo lacte quod videat, jam viventem, jam hominem jam matris officia implorantem?

parlons, c'eſt ce choix, c'eſt de ſe procurer une nourrice vertueuſe, ſaine, gaie, propre, & s'il eſt poſſible experte dans ſon métier. Il faut que ſon lait ſoit blanc, doux, de bonne odeur, ſans aucun goût étranger, de deux à ſix mois, & plutôt un peu mince qu'épais. Si l'on donne à l'enfant quelques autres alimens, ils doivent être très-ſimples & de très-facile digeſtion. Ses habits ne doivent être ni étroits, ni trop chauds. Moins on y emploira d'épingles de peur de le bleſſer, & plus prudemment on fera. La nourrice enfin, lui fera prendre l'air & lui donnera du mouvement autant qu'il ſera poſſible.

Pour prévenir la noueure, les écrouelles, la toux, & les deſcentes ſi communes en Angleterre, on fera bien de plonger chaque matin tout le corps de l'enfant dans l'eau froide, enſuite de le frotter, de le bien eſſuyer, & de l'habiller. Il conviendra cependant de ne commencer cet uſage qu'au bout de quelque mois, ou même qu'au premier été après la naiſſance de l'enfant, crainte que l'expoſant au froid trop tôt après qu'il eſt ſorti du

domicile où il étoit si chaudement, il n'en fut incommodé. Si au premier essai l'enfant sort du bain avec gaieté & est d'abord rechauffé, c'est bon signe, le bain lui convient. Mais s'il en sort tout frissonnant & pâle, & qu'il demeure une partie de la journée dans cet état, il faut le laisser croître & prendre des forces, avant que d'essayer de nouveau de le plonger dans l'eau froide.

Dès que les enfans donnent les premieres marques de raison, c'est à leurs parens de travailler sans délai à les plier à l'obéissance, & à leur inspirer de bonne heure le grand principe de toutes les vertus, comme parle notre judicieux Locke, (*b*) qui est, de „ renoncer à ses propres desirs, de „ reprimer ses passions & de suivre „ purement, & simplement ce que „ la raison lui propose comme le „ meilleur, quoique sa passion l'en „ veuille détourner pour l'entraîner „ ailleurs on voit tous les jours des „ parens qui par l'indulgence excès-

(*b*) Locke de l'éducation des enfans. 5. 25, 36, 37.

» ſive qu'ils ont pour leurs enfans,
» lorſqu'ils ſont encore petits, gâ-
» tent en eux tous les principes de la
» nature, & qui s'étonnent enſuite
» de voir des ruiſſeaux impurs, après
» qu'ils en ont eux-mêmes empoi-
» ſonné la ſource. Si un enfant a été
» accoutumé à avoir tout ce qui lui
» venoit à la fantaiſie dans le temps
» qu'il étoit encore à la robe, doit-on
» être ſurpris qu'il mette tout en uſa-
» ge pour être traité ſur le même pied
» lorſqu'il porte le haut de chauſſes.
Long-temps avant notre eſtimable Auteur, l'incomparable Quintilien avoit fait la même remarque & donné le même conſeil. (c) Et qui peut ignorer combien ſont funeſtes les complaiſances exceſſives pour des enfans que l'on aime. Par là toutes leurs fantaiſies ſe convertiſſent peu à peu en habitudes; on ruine leur ſanté & on leur gâte le cœur.

(c) Utinam liberorum noſtrorum mores ipſi non perderemus. Infantiam ſtatim deliciis ſolvimus. Mollis illa educatio, quam indulgentiam vocamus, nervos omnes & mentis & corporis frangit. Fit ex his conſuetudo, deinde natura. Inſtit. orat. Lib. 1. cap. 2. Aphor. 13.

## *De la Jeunesse.*

Il est naturel que dans la jeunesse on mange beaucoup. Hippocrate le conseille, (*d*) mais en même-temps il veut que les alimens dont on se nourrit soient simples & faciles à digérer, parce que sans cela ils produiroient des humeurs grossieres & épaisses qui deviendroient la source fatale de mille maux, gâle, pierre, rhumatisme, & autres semblables. Quant au vin, si les jeunes gens s'en permettent l'usage ils doivent en prendre très-modérément, & ce que je dis du vin, je le dis à plus forte raison de toutes les liqueurs spiritueuses. Les fruits mal mûrs, ils doivent absolument se les interdire & ne manger même qu'avec réserve de ceux qui ont atteint une parfaite maturité, l'exercice leur est nécessaire, mais dans un degré modéré, s'ils en prenoient trop, il les épuiseroit, s'ils ne prenoient trop peu, ils courroient risque de contracter des enflures & la courte haleine. Il en est de même du sommeil; si les jeunes gens s'y refusoient, on les ver-

(*d*) Sect. 1. Aphor. 13.

roit maigrir & devenir sujets à la fiévre ; s'ils s'y livroit trop, il les rendroit pesans & stupides.

Mais disons-le sur-tout, c'est principalement dans la jeunesse que l'homme doit travailler sur son cœur ; c'est dans cette aimable saison de la vie, qu'il doit ouvrir son ame aux salutaires habitudes de la vertu. De là depend, pour la suite, sa santé comme sa réputation ; car sans la vertu il ne sauroit parvenir avec toutes ses forces & dans une bonne constitution à la fleur de l'âge, moins encore à la vieillesse. Cette heureuse constitution est incompatible avec divers vices sur lesquels on ne s'observe pas assez. Jamais elle n'habita au sein de l'impureté, de l'yvrognerie, du luxe & de la paresse. En abrégeant leurs jours, le débauché & l'épicurien les rendent malheureux. Nous blesserions également la délicatesse & la compassion des personnes qui ont du sentiment, si nous exposions ici à leurs regards l'affreux tableau des cruelles souffrances & des anxiétés mortelles, dont les jeune gens payent tant de fois leurs débauches réiterées, avant

que de tomber dans la fosse qu'ils se sont creusés à eux-mêmes par leur indignes excès. Que s'il s'en trouve qui reviennent de leurs désordres, avant que d'avoir, entiérement détruit en eux les sources de la vie, ce qui leur en reste est si affoibli, si énervé par la licence à laquelle ils se sont abandonnés? qu'à peine est-ce assez pour les aider à traîner une vie mourante dans la langueur & dans l'épuisement, toujours à charge à eux-mêmes & à ceux qui les environnent; trop heureux encore, si pour comble d'infortunes, ils ne transmettent pas à leur malheureuse postérité, une partie des maux qu'ils se sont attirés par leur conduite criminelle.

Qu'on ne croie pas, au reste, qu'en parlant de la sorte je tienne un langage inconnu au gens de notre profession. De tout temps ils ont recommandé la vertu comme ayant une influence essentielle sur la santé; de tout temps ils en ont donné l'avis aux jeunes gens. Galien entr'autres s'expliquoit sur ce sujet d'une maniere bien expresse. „ C'est la jeunesse, di-„ soit-il, (e) qui est le temps pro-

(e) De San. tuend. 1. cap. 12. Vide insuper

» pre pour plier l'ame au devoir;
» pour lui faire contracter les habitu-
» des de la vertu, pour la former sur
» toutes choses à la modestie & à l'o-
» béissance. Et l'on trouvera que c'est
» là la voie la plus abrégée pour assurer
» au corps tout ce qui est essentiel à la
» santé dans toute la suite de la vie. "

Je conviens qu'il est difficile de faire entendre raison aux jeunes gens, & d'empêcher que dans l'yvresse des passions, ils ne se livrent à des excès qui abrégent leurs jours dès le printemps de leur vie, ou qui en empoisonnent la fin par l'amertume des remords & les douleurs des maladies, dont il sont tôt ou tard accompagnés. Mais, quoique difficile, la chose n'est pourtant pas impossible. C'est l'ouvrage d'une sage discipline, c'est celui du bon exemple. C'est aux parens à veiller de près sur leurs enfans, à se faire de leur éducation une affaire capitale, & à ne rien négliger dans le domestique pour les faire entrer de bonne heure dans le bon chemin, afin qu'en avançant en âge ils ne s'en detournent jamais.

ejusdem libellum de cognoscend. & curand. animi morbis, cap 7.

Mais si les parens ne se trouvent pas en état de donner, par eux-mêmes, à leurs enfans une éducation vertueuse, en les instruisant par leurs leçons & par leur exemple d'une maniere convenable, au moins doivent-ils être attentifs à les placer dans les écoles & dans les séminaires où la Religion & la vertu sont le mieux inculquées, & où on se donne le plus de peine pour les leurs faire aimer & pratiquer avec une sincere & respectueuse assiduité. Ce n'est pas seulement faire du bien à ses enfans que d'en user de la sorte, c'est rendre service à la société, où la multitude est toujours prête à imiter les bons aussi bien que les mauvais exemples de ses supérieurs.

Qu'il nous soit permis de féliciter ici notre jeunesse, des secours inexprimables qu'on trouve dans les Universités de la Grande Bretagne, pour se former à la vertu par une heureuse éducation. Oxford entr'autres est sans contredit un des endroits de l'Europe le plus favorisé à cet égard. Je ne connois nulle part aucun établissement public pour la jeunesse, qui l'emporte sur cette célebre Université. La

Religion, le savoir, & les mœurs y brillent dans tout leur éclat. L'ignorance, le vice, & l'irréligion y déshonorent & y couvrent de mépris. Les vertus & les graces s'y prêtent la main ; l'érudition de l'étudiant ne s'y montre qu'accompagnée de la politesse de l'homme du monde. Je n'ai jamais eu le bonheur de voir Cambridge, mais il est sorti tant de grands, tant d'excellens hommes de cette Université, qu'elle ne peut-être que la digne sœur de celle d'Oxford. Celles d'Ecosse méritent les mêmes éloges. Elles n'ont jamais cessé d'avoir à leur tête des Docteurs, & de produire des Disciples non moins illustres par leurs vertus, que du côté du génie & de l'érudition.

J'oserai donc le dire ; ceux de nos compatriotes qui envoient leurs enfans hors du pays pour les y faire élever, sans leur avoir auparavant fait donner les principes de la vertu & de la science dans nos Universités, montrent qu'ils ne s'intéressent pas assez, ni pour la santé, ni pour l'honneur de leur famille, ni même, ajoutons-le

le hardiment, pour la gloire de la Patrie. (*f*)

## *De l'age viril.*

A cette époque de la vie humaine, s'appliquent toutes les regles générales que nous avons jusqu'ici prescrites pour la conservation de la santé, toutes celles, en un mot, qui ne regardent pas spécialement le temps de l'enfance, de la jeuneſſe, & de la vieilleſſe.

On comprend ſans peine qu'à l'âge viril, la force & la conſiſtance de la ſanté dépendent principalement des habitudes de tempérance & de modération que l'on a priſes dès l'enfance & où l'on s'eſt affermi pendant la jeuneſſe. A moins qu'on n'ait pas le ſens commun, il n'en doit rien coûter à un homme qui eſt parvenu à l'entiere maturité de la raiſon, pour ſe refuſer

(*f*) Que peut-on attendre de ces jeunes avanturiers, ſi ce n'eſt qu'ils nous rapportent les folies, les vices, & les excès des différens pays qu'ils auront parcourus? Voyez Sherridan ſur l'éducation de la jeuneſſe Angloiſe. Liv. I. Chap. 2. p. 32. 33.

à des fantaisies & à des excès dont il a toujours su se défendre précédemment.

Il est encore tout simple de supposer qu'à cet âge là un homme se connoît, qu'il connoît son tempérament, & que ne pouvant ignorer s'il est ou colérique, ou mélancolique, ou phlegmatique, ou sanguin, il est attentif sur soi-même pour contenir ses passions dans de justes bornes du côté qu'elles pourroient être funestes à sa santé, s'il venoit à leur lâcher la bride; qu'il évitera soigneusement tout ce que l'expérience lui a appris être contraire à sa constitution, & qu'il persistera par la même raison à faire usage de ce qui lui convient le mieux. Alors ou jamais, on doit voir que si par une indolence obstinée, ou par de criminels excès, on ruine à la fleur de l'âge, & quand on est dans toutes ses forces, un tempérament robuste & heureux, on risque de l'abîmer sans retour. En cas qu'on en pût douter en raisonnant, on n'a qu'à consulter l'expérience & à ouvrir les yeux pour s'en convaincre. Les exemples qui justifient ce que

nous venons de dire, ne sont, hélas, que trop communs !

*De la Vieillesse.*

La santé est de toutes les bénédictions temporelles la plus précieuse dans un âge où la raison arrivée au plus haut dégré de perfection dont elle est susceptible ici bas, est dans toute sa beauté & dans toute sa force. Qu'y a-t-il donc de plus naturel, que de donner tous ses soins à la conserver & à l'affermir, en observant, autant qu'il est possible, les regles qui peuvent y contribuer ? Les unes prescrivent au vieillard ce qu'il doit éviter, les autres le dirigent dans ce qu'il doit faire, toutes méritent son attention.

En général, dès qu'on est entré dans ce dernier période de la vie, l'expérience doit plus que jamais guider la raison sur-tout ce qui intéresse la santé. On doit savoir quelles sont les choses dont on a trouvé précédemment que l'usage étoit nuisible, & cette connoissance doit suffire pour porter tout homme sage à se les refuser ; car dans la vieillesse ce n'est

plus le temps de se mettre volontairement aux prises avec quelques maux que ce soit. Alors, on doit bien le sentir, les moindres excès vont à épuiser le peu de force qui restent. Ce qui, dans la vigueur de l'âge, étoit du moins sans conséquence, suffit pour abattre totalement quand la vieillesse est arrivée. Soins immoderés & soucis rongeans pour la fortune; application profonde & passionnée à l'étude, humeur inquiete & chagrine : disons tout, en un mot, rien de ce qui peut alterer & affoiblir une bonne constitution, (g) ne sauroit être évité avec trop de scrupule par un vieillard qui souhaite se conserver.

Mais ce n'est pas assez qu'il s'observe sur ce qu'il doit éviter, il faut encore qu'il se regle par rapport à diverses choses qu'il doit faire. Je ne toucherai qu'aux plus importantes. 1. Un

(g) Il n'est pas nécessaire d'observer en particulier, combien il importe aux personnes âgées de s'observer dans le mariage *L'Adventurer* dans un de ses admirables Essais, a ingénieusement appliqué aux vieillards qui s'oublient à cet égard ce mot de Virgile, *Animasque in vulnere ponunt.*

homme d'âge doit être fort attentif à fixer sa demeure dans un lieu où l'air soit pur & sain. 2. Il doit proportionner soigneusement la nourriture qu'il prend à l'exercice qu'il fait, être fort modéré dans l'un & dans l'autre, se retrancher peu à peu des alimens solides pour y en substituer de liquides, sortir souvent de table avec un reste d'appetit plutôt que rassasié, & s'il lui arrive de faire quelque excès, ne point manquer de le réparer par l'abstinence le jour suivant, ou plus long-temps même, jusqu'à ce que l'estomac soit parfaitement rétabli. 3 Un vieillard doit faire ensorte que naturellement ou par artifice ses évacuations aient lieu réguliérement. 4. Il doit mettre tout en œuvre pour se procurer des nuits tranquilles & un profond sommeil, rien n'étant plus essentiel à cet âge pour se bien porter que de dormir comme il faut. 5. Il importe encore extrêmement, qu'il se tienne le corps bien propre & toujours bien couvert, sur-tout l'estomac, les bras, & les jambes, sans quoi il ne sauroit se bien porter. 6. Enfin, ce qui n'est pas moins essentiel

à la conservation de sa santé, c'est qu'il tâche d'être toujours content & de bonne humeur, d'avoir des manieres & une conversation agréables, de se faire aimer des jeunes gens, & de se plaire à les fréquenter.

## CHAPITRE V.

*Des conditions & des circonstances différentes dans lesquelles on peut envisager les hommes, en les considérant comme robustes ou délicats, comme libres ou au service d'autrui; comme riches ou indigens; avec des regles pour leur santé dans ces diverses situations.*

EN jouissant actuellement des douceurs d'une santé bien affermie, les hommes ne se trouvent pas tous dans la même situation. Des circonstances fort différentes, quelquefois même très-opposées, jettent plus ou moins de diversité dans leur état. Ces circonstances sont de deux sortes. Il en est d'intérieures; les uns sont d'une constitution saine & robuste, les autres d'une constitution foible &

valétudinaire. Il en eſt d'extérieures, ceux-ci riches & maîtres d'eux-mêmes peuvent vivre dans le monde comme il leur plaît ; ceux là pauvres ou au ſervice d'autrui languiſſent dans la miſere ou dans la dépendance ; & les ſoins pour la ſanté varient comme ces ſituations.

Je n'ai que deux conſeils à donner aux perſonnes d'une conſtitution ſaine & robuſte. Le premier eſt de ne mettre pas trop d'uniformité dans leur nourriture & dans leur maniere de vivre. Des gens qui ſont naturellement vigoureux & d'une bonne ſanté, font bien d'être tantôt en ville, & tantôt à la campagne ; de manger & de boire tantôt plus & tantôt moins, pourvu que ce ſoit toujours ſans excès ; de manger indifféremment de tout ce qui n'eſt pas malſain, de ſe donner quelquefois beaucoup d'exercice, & d'autre fois de n'en prendre que peu, en un mot il leur convient de s'accoutumer à tout afin d'être prêts à tout dans quelque ſituation que la divine Providence juge à propos de les placer. Secondement, quoiqu'ils ne doivent pas trop

s'écouter, ils ne doivent jamais abuser de leur forces; jamais dans la joie & dans les plaisirs ils ne doivent se permettre les emportemens de la débauche. Leur vigueur est un trésor, il faut qu'ils le conservent pour se soutenir au milieu des infirmités inséparables de la vie humaine.

Les gens foibles & délicats, & dans cette classe. Celse rangeoit plusieurs des habitans des grandes villes, surtout les hommes de lettres qui menent une vie studieuse & sédentaire; les gens foibles & délicats, dis-je, doivent continuellement travailler à regagner par la tempérance, la régularité, & des attentions sur eux-mêmes, ce qu'ils perdent journellement par une suite naturelle de leur foiblesse, de leur situation, & de leur application. On le voit tous les jours; ces gens délicats que le moindre excès dérange & qui par cela même sont obligés à des ménagemens perpétuels, se soutiennent, à tout prendre, beaucoup mieux que les autres, ils vivent plus long-temps passablement bien, que les gens les plus robustes, parce que ces derniers comptans trop sur

leurs forces, se moquent des regles & s'attirent mille maux en les bravant.

Pour ce qui est des personnes que la naissance ou l'industrie a mis en état de vivre dans l'indépendance & à leur choix, je n'ai qu'un mot à leur dire ici. Assez heureux pour pouvoir réduire en pratique toutes les leçons des maîtres de l'art sur les moyens de conserver la santé, ils seroient inexcusables s'ils négligeoient de s'en servir, pour s'assurer un bien dont il est trop tard de sentir le prix lorsqu'on l'a perdu.

Quant à ceux qui par choix servent le public, ou qui par nécessité & pour subvenir à leurs besoins, ont été obligés de se rendre les domestiques des autres, hors d'état de consacrer à leur santé le temps qu'ils voudroient, c'est à eux de mettre à profit dans cette vue les momens dont ils peuvent disposer. Il n'y a point de condition si disgraciée qu'on ne puisse y trouver quelques heures pour prendre soin de sa santé. Galien remarque que l'Empereur Antonin accablé d'affaires toute la journée ne commençoit à prendre quelque exer-

cice qu'au coucher du Soleil. Et il eſt eſſentiel à tout politique que ſes emplois expoſent quelquefois à un ſurcroît extraordinaire de travail, de ſe dire, que plus ſes occupations ſont laborieuſes & pénibles, plus alors il doit ſe renfermer dans les bornes d'une auſtere ſobriété, ne mangeant rien qui ne ſoit très-facile à digérer, & ne buvant du vin qu'autant préciſément qu'il en faut pour réparer ſes forces.

De quelque rang & dans quelque ſituation que l'on ſoit, ſi pendant qu'on mange & qu'on boit librement ſans ſe contraindre, on ſe trouve en même temps empêché par ſa vocation de faire au dehors autant d'exercice qu'il ſeroit néceſſaire, il faut abſolument y ſuppléer dans la maiſon. Et l'on a tant de moyens de le faire, le billard, le volant, la paume à la main, & une infinité d'autres jeux pareils, qu'il eſt très-facile à chacun de choiſir à ſon gré. Ajoutez à cela l'uſage excellent de ſe faire bien broſſer le corps tous les matins; & ce qui achevera de conſerver la ſanté, en expulſant de l'eſtomac & des inteſtins tout ce qui

pourroit y être demeuré d'indigeſte, on n'aura qu'à prendre de temps en temps quelque purgatif doux & léger.

La concluſion de tout ceci n'eſt pas flatteuſe pour les riches, il en réſulte évidemment que les pauvres, s'ils ſont vertueux & éloignés de toute débauche, ſont de tous les hommes ceux qui ont réellement & de fait le plus d'avantages pour jouir d'une bonne ſanté & s'aſſurer de longs jours. A l'étroit & dans le beſoin, cela même les oblige à un travail qui les fortifie, & les dérobe aux tentations de la débauche qui les conſumeroit.

## CHAPITRE VI.

*Des Prophylachiques, ou moyens de prévenir les maladies dont on eſt ménacé.*

DÉs l'entrée de cette quatrieme Partie, j'ai obſervé que l'art de conſerver la ſanté ſe réduit à trois branches. D'abord il conſiſte à donner des regles pour continuer à ſe bien porter, enſuite pour préſerver de ſe por-

ter mal : enfin, pour aider à vivre long-temps. J'en ai dit assez sur le premier de ces articles, il faut passer au second, nous n'aurons que peu de préceptes à y donner.

Aux approches d'une maladie quelconque, & dès qu'on juge qu'on en est menacé, il faut pour en prévenir les atteintes se hâter d'en ôter la cause, » un homme, dit Galien, (*a*) est » dans un état mitoyen entre la santé » & la maladie, lorsqu'il a quelqu'in- « disposition qui l'affecte, sans l'o- » bliger pourtant de quitter ses affai- » res & de garder le lit ; un mal de » tête supportable, par exemple, du » dégoût, de la lassitude, de l'assou- » pissement, de la pésanteur, ou d'au- » tres semblables symptomes ; mais il » n'attendra pas que le mal empire, » il ira aux sources, il tâchera d'aller « aux principes de ces légeres incom- » modités avant qu'elles se convertis- » sent en des maladies plus sérieuses. » Si par exemple, la source du mal » est une trop grande plénitude, il » aura recours au jeûne, ou s'il faut

(*a*) De med. Art. constitut. cap. 19.

» quelque chose de plus efficace, à » la saignée, ou aux purgatifs, ou » aux sudorifiques. Si elle vient d'in- » digestion & d'un amas de crudités, » il se tiendra chaudement, il vivra » quelques jours dans l'abstinence, » dans une grande tranquillité, & il » prendra quelque peu d'un bon vin » pour se fortifier l'estomac. En géné- » ral, continue Galien, il opposera » au principe des maux dont il se » plaint, & dont il veut prévenir les » suites, des moyens propres à pro- » duire des effets contraires à ceux » qu'on doit attendre naturellement » des causes qui ont produit ces maux. » Si les humeurs sont trop épaisses, » il travaillera à les atténuer, si elles » sont trop âcres, à les adoucir; si » elles sont trop abondantes, à s'en » décharger; si elles sont trop crues, à » faciliter la coction; ici à en déten- » dre les parties en contraction, là à » ouvrir une issue aux obstructions, & » ainsi du reste. »

Souvent quand un commencement de frisson ou de toux annonçoit un prochain accès de fievre, notre habile Sydenham a arrêté cette toux & pré-

venu la fievre, en ordonnant (*b*) de prendre l'air, de faire quelque mouvement, de boire quelque tisanne rafraîchissante, de ne point manger de viande, & de s'abstenir de toute liqueur forte.

Boerhaave qui avoit si bien lu tous les médecins anciens & modernes de quelque réputation, & qui possédoit si parfaitement l'art d'extraire de leurs écrits tout ce qui s'y trouve de plus important, ce grand homme, dis-je, a compris toute la * *Prophylactique* en trois préceptes essentiels. Écoutons-le lui-même.

» 1. On prévient les maux, dit-il, » en allant à leur causes pour y remé» dier dès qu'on en apperçoit les symp» tomes, & voici les premiers préser» vatifs qu'il faut y opposer, c'est l'abs» tinence, le repos, l'eau chaude bue » en abondance; ensuite un exercice » moderé, mais continué jusqu'à ce » que l'on commence à s'appercevoir » de quelque légere sueur; & enfin » une bonne dose de sommeil dans

(*b*) De tuss. epi pag. 207, 208.
(*) Inst. med § 1049.

» un lit où l'on ait pris soin d'être bien
» couvert. C'est le moyen de relâcher
» les vaisseaux, de délayer les hu-
» meurs épaisses, & de se défaire de
» celles qui pourroient nuire.

» 2. Pour se préserver en général
» contre l'impression des causes exté-
» rieures, rien ne convient mieux que
» d'être attentif à ne pas quitter trop
» tôt les habits d'hiver au printemps,
» à ne les pas prendre trop tard en
» automne.

» Enfin, il est encore capital de
» s'assujettir à un régime d'autant plus
» facile, qu'il soumet à des regles
» très-simples & peu nombreuses.
» En été la diete doit être légere,
» émolliente, laxative, humide,
» douce; il faut se nourrir de légu-
» mes, de fruits, de laitages, de
» bouillons, boire beaucoup d'eau
» ou de vin fort trempé, & ne pren-
» dre qu'un exercice fort modéré. En
» hiver au contraire, la nourriture
» doit être solide, seche, succulen-
» te; il y faut plus de sel & d'épices:
» la chair rôtie & le pain plus cuit
» sont préférables, il faut boire
» moins, mais d'un vin pur, & pren-

„ dre plus d'exercice. Enfin, au prin-
„ temps & en automne, la diete &
„ l'exercice doivent être tempérés
„ de maniere qu'ils tiennent le milieu
„ entre ce qu'exigent le froid de l'hi-
„ ver & la chaleur de l'été, propor-
„ tionnellement à ce qu'on approche
„ le plus de l'un ou de l'autre. "

Aux directions des grands hommes qu'on vient d'entendre, qu'il me soit permis d'ajouter ici l'indication d'une méthode également simple & aisée, pour prévenir bien des maladies quand on s'en voit ménacé. Elle a été souvent employée sous mes yeux avec le plus heureux succès ; la voici. Dès que vous vous trouvez incommodé, mettez-vous au lit & demeurez-y un, deux, ou même trois jours, jusqu'à ce que délivré des maux dont vous vous plaignez, vous le soyez par cela même de vos craintes. Pendant tout ce temps là ne mangez que de la panade ou des gruaux plus ou moins épais, selon vos besoins, & ne buvez que de l'eau ou du petit lait fait avec du vin blanc, ou du negus. (c) C'est à peu

(c) Le negus est une boisson faite d'eau chaude

peu près ce que conseilloit Celse, l'un de nos plus habiles maîtres. Je transcris ses paroles au bas de la page. (*d*)

Peut-être quelques personnes se moqueront-elles d'une recette si simple; mais elles n'ont qu'à en faire l'essai, le cas existant, & on ose les assurer qu'elles en éprouveront l'efficace bien au-delà de ce qu'elles pensent. Je connois une Dame de condition que la situation de ses affaires obligeoit à une prudente économie, & qui par une sage sobriété a su conserver jusqu'à un âge fort avancé, & sa santé & ses sens en très-bon état, uniquement au moyen du régime dont

& de vin blanc de Portugal, avec un peu de sucre & de citron.

(*d*) Igitur si quid ex his (*notis futuræ adversæ valetudinis*) incidit, omnium optima sunt quies & abstinentia: si quid bibendum, aqua; idque interdum uno die fieri satis est: interdum, si terrentia manent, biduo: proximeque abstinentiam sumendus cibus exiguus, bibenda aqua, postero die etiam vinum, deinde alternis diebus, modo aqua, modo vinum, donec omnis causa metus finiatur. Per hæc enim sæpè instans gravis morbus discutitur.--- Neque dubium est, quin vix quisquam, qui non dissimulavit, sed per hæc morbo maturè occurrit, ægrotet. Lib. 3. cap. 2.

je parle. A l'aide de cette diete, elle s'eſt entiérement paſſée de médecins pendant pluſieurs années. J'avoue que ce n'eſt pas un plat fort ragoutant que des gruaux, ſur-tout pour des gens accoutumés à faire bonne chere, mais à qui en eſt la faute? il y eut, dit Plutarque, dans la vie de Lycurgue, un Roi du Pont qui ayant entendu beaucoup vanter le *brouet noir* qu'on mangeoit à Lacédémone, fit acheter exprès un cuiſinier de cette ville pour lui en préparer: mais il n'en eut pas plutôt gouté, que le trouvant fort mauvais il ſe mit en colere, & dit au cuiſinier que c'étoit une drogue déteſtable. *Seigneur*, lui répondit modeſtement cet homme, *ce qu'il y a de meilleur manque à ce brouet, c'eſt qu'avant que de le manger il faut ſe baigner dans l'Eurotas.* (e)

(e) L'Eurotas étoit une riviere qui couloit tout près de Lacédémone. Plutarque veut dire qu'il falloit être Lacédémonien, & frugal comme on l'étoit dans cette ville, pour aimer le brouet noir dont on s'y régaloit.

## CHAPITRE VII.

*De la longevité ou longue vie. Des indications qui l'annoncent & des moyens qui la procurent. De la transfusion du sang d'un animal dans un autre, méthode presque aussi-tôt tombée qu'imaginée. Conclusion.*

J'En ai fait plus haut la remarque, quand le frottement continuel des solides & des fluides dans le corps humain s'exécute avec violence, il n'en peut résulter qu'un funeste effet, l'accelération de la mort & le raccourcissement de la vie. Au contraire si ce frottement s'opère avec douceur, toute la machine doit s'en ressentir avantageusement, ses ressorts se conserver plus long-temps, & la mort arriver avec plus de lenteur.

De là il est aisé de voir qu'une longue vie peut être l'ouvrage de la nature, ou celui de l'art; mais sur-tout des secours de l'Art prêtés aux forces de la nature par une heureuse association.

Il est des signes naturels auxquels on peut probablement juger qu'un homme est fait pour vivre long-temps. Je mets au rang des principaux les cinq que voici. 1o. D'être né, du moins d'un côté, dans une famille où l'on vit long-temps. 2o. D'être par complexion tranquille, content, & de bonne humeur. 3o. D'avoir le corps bien proportionné & ses parties dans une juste symmetrie, le tronc bien nourri, les membres avec leurs jointures bien formés, la tête & le col plutôt trop gros que trop petits à proportion de la taille. 4o. D'avoir les vaisseaux d'une consistance solide & ferme, les fibres pas trop grosses, les veines larges & élevées, quelque chose de creux dans le son de la voix, la peau ni trop douce, ni trop blanche. 5o. De dormir profondement & long-temps.

Pour aider la nature à procurer à l'homme de longs jours, tout ce que l'art peut, (a) il l'emprunte d'un air

(a) Brasiliæ salubritatis fama non paucos olim senes alioſque minus prosperâ utentes valetudine ex Hispania, & Indiis, aliisque dissitis locis, excivit ad aërem & aquas has cœlo datas,

sain, d'une eau pure, (*b*) d'une diete simple & frugale, d'une sage attention à tenir les passions & les inclinations en ordre, en un mot du choix

---

tanquam ad duo validissima præsidia vitæ & valetudinis. Perquam maturè enim pubescunt incolæ. Se nescunt tarde, idque sine canitie aut calvitio. Quo sit, quod longe ultra centesimum ætatis annum, viridi senecta, non Americani tantum, sed & ipsi Europiæi fruantur, totumque adeo territorium *Macrobium* dici mereatur. Guil. Pisonis hist. nat. & medic. Brasiliæ continentis.

(*b*) Audio in Ægypti locis homines vivere longiorem vitam quam alibi, (dicit Melchior Guilandinus) quando ipsorum permulti annos plus centum vivunt: communis fere omnibus iis habitatoribus vita annorum nonaginta solet esse. --- Aquæ Nili fluminis clarefactæ, dulces tenuissimæ, splendidissimæ atque levissimæ existunt, ita ut celerrimè corporis viscera perment. Audio etenim (quod olim, cum Cayri moram facerem, etiam observavi) in singulis fere corporibus ab ipsis epotis aquis statim vel copiosas urinas, vel sudores, vel per alvum dejectiones observari, atque in hypochondriis nullam fluctuationem ab ipsis ostendi: loquor de iis quæ Cayri habentur & potantur, quando Alexandriæ aquæ constent substantiâ crassiori, quæ pessimæ existunt, tardissimeque viscera permeant. Confirmo tuam sententiam (respondet Alpinus) atque me in omnibus corporibus observasse, citissime illas aquas Cayri clarefactas, vel per alvum, vel per urinam, vel sudorem exiisse. Prosper Alpinus de medic. Ægypt. Lib. I. cap. 11. & 12.

éclairé & prudent de tous les moyens qui peuvent concourir à prolonger la vie, & de l'observation de toutes les regles que nous avons prescrites pour conserver & affermir la santé.

Cependant on a vu quelques-uns de nos modernes s'imaginer que l'art pourroit aller encore au delà pour prolonger la vie humaine. On les a vu hazarder une méthode également hardie & nouvelle, méthode que les anciens n'avoient pas eu la pénétration de découvrir, ou le courage de pratiquer, mais que je ne veux pourtant pas entiérement passer sous silence. Le fameux Chancelier Bacon, qui étoit supérieur aux regles ordinaires & qui avoit des vues si grandes & si sublimes, conseilloit à tout le monde » de » changer tous les deux ans toute la » masse de leurs humeurs & de s'en » débarrasser en jeûnant, & en se sou- » mettant à une diete austere, afin de » suer leur sang & de renouveller » leurs années. « Boerhaave, qui, semblable à l'industrieuse abeille sut tirer le miel de toutes les fleurs, ne s'est pas éloigné de l'idée de Bacon. En l'adoptant il l'a rectifiée, selon lui

„ une grande abſtinence, un régime
„ de la derniere exactitude, (c) des
„ deſſéchans & des amaigriſſans, dont
„ on feroit uſage de loin à loin, mais
„ très-rarement, contribueroient ad-
„ mirablement à prolonger la vie. «
Il s'explique dans la ſuite avec encore plus de clarté. Un changement, dit-
„ il, preſque total des humeurs par
„ des réſolvans, & après cela leur
„ ſecrétion opére par des prépara-
„ tions ordinaires de mercure, ou par
„ des décoctions d'attenuans, & deſ-
„ ſicatifs, & de ſudorifiques, diſpo-
„ ſent ſouvent le corps très-bien à ſe
„ débarraſſer de ſes vieilles humeurs
„ & à remplir ſes vaiſſeaux des ſucs
„ d'une nouvelle matiere vitale; c'eſt
„ de la ſorte que l'art menagé avec in-
„ telligence peut effectivement ache-
„ miner à une prolongation de vie. "

Mais j'avoue que je n'oſerois me hazarder à dire juſqu'où cette méthode de rajeunir peut-être employée avec ſureté par les vieillards. Le ſuccès en dépend en grande partie, ſoit de la conſtitution actuelle de leur corps &

(c) Inſtit. Med. num. 1059 1062.

de la bonté du tissu de leurs organes, soit de leur assiduité constante à employer régulièrement les moyens indiqués, soit de l'habileté & de la dextérité du Médecin qui les conduiroit dans cette cure. Le projet en est généreux, & quoique jusqu'ici l'événement ne l'ait pas justifié, il décele une pénétration peu commune, une noble hardiesse, un courage infiniment honorable à ceux qui le conçurent pour le plus grand bien du genre-humain. Mais avec tout cela, l'art de prolonger la vie d'une maniere sure & facile par d'autres moyens que ceux qu'indiquent les regles générales que nous avons données, cet art nous paroît encore à naître. Peut-être la découverte en est elle réservée à une génération qui en sera plus digne.

Il y a environ cent ans (*d*) que le desir de changer & de rétablir efficacement des constitutions mauvaises & dérangées, & par conséquent de reculer les bornes de la vie humaine, suggéra un nouvel essai plus singulier en-

(*d*) Voyez les Transact. Philosoph. de la Société Royale de Londres.

core & plus hardi que la méthode dont nous venons de parler. Ce fut de faire passer dans un corps cacochyme le sang d'un animal jeune & sain.

Ce qui donna lieu à cette pensée, ce fut la découverte que le Docteur Christophe Wren, savant Professeur d'Astronomie dans le college de Seville à Oxford, fit en 1658, & qu'il proposa cette même année à l'illustre Robert Boyle, je veux parler de l'art d'injecter des liqueurs dans les veines d'un animal vivant.

En 1666 le Docteur Richard Lower poussa cet essai, & déposa à la même source immortelle de savoir & d'amour pour la vérité, des expériences qu'il venoit de faire avec succès sur la *transfusion* du sang d'un animal vivant dans le corps d'un autre.

Diverses personnes curieuses continuerent à Londres ces essais, particuliérement le Docteur Edmund King, qui perfectionna la méthode de Lower en la simplifiant, & en la rendant plus aisée. La Société Royale exhorta tous ceux qui pouffoient ces expériences, de les varier le plus qu'il seroit possible, en faisant passer

tantôt le sang d'un jeune animal dans un vieux, & celui d'un vieux dans un jeune ; tantôt d'un animal sain dans un malade, & d'un malade dans un sain, tantôt d'un animal timide dans un féroce, & d'un féroce dans un timide. On se prêta à ses vues. Les expériences se multiplierent sur des agneaux, sur des brebis, sur des veaux, sur des chiens, sur des chevaux, &c. & l'on vit les effets les plus surprenans de cette transfusion.

De la Grande-Bretagne la nouvelle méthode passa en France & en Italie. Des animaux cassés, décrépits, sourds, recouvrerent, ceux-ci l'ouie, ceux là l'agilité de leurs membres, par la transfusion du sang d'animaux plus jeunes & plus robustes dans leurs veines. Il se fit des cures étonnantes. Enfin, Jean Denis, Docteur en médecine à Paris, assisté d'un Chirurgien nommé Emerez, essaya dans cette capitale l'Opération sur un homme, & Jean-Guillaume Riva aussi Chirurgien de réputation, tenta la même chose à Rome. (*e*)

(*e*) Vid. Merklin de Ortu & occasu transfus sang Edit. Norimberg. 1679.

Après quelques autres expériences, Denis publia une rélation de la cure d'un jeune homme, qui, attaqué d'une léthargie extraordinaire à la suite d'une fievre pour laquelle on l'avoit saigné jusqu'à vingt fois, en avoit été guéri par la transfusion du sang artériel d'un agneau dans ses veines. Il y joignit l'histoire de la guérison d'un phrénétique de 34 ans par la transfusion du sang artériel d'un veau, qu'il avoit fait couler dans ses veines en présence de diverses personnes respectables, ou par leur qualité ou par leur savoir.

En Angleterre la chose avoit réussi comme en France. Les Docteurs King & Lower avoient fait passer du sang d'un jeune mouton dans les veines d'un nommé Arthur Coga le 23e. Novembre 1667. en présence d'une brillante compagnie, qui s'étoit assemblée pour cela à l'hôtel d'Arundel ; & Coga lui-même avoit publié une relation des heureux effets dont cette transfusion avoit été accompagnée en lui ; mais malheureusement celles que l'on tenta en France & en Italie eurent de fâcheuses suites. A Paris la

transfusion fut fatale au Baron Bond, fils du premier ministre d'état en Suéde, sur qui l'on eut l'imprudence de l'essayer, quoique les médecins l'eussent abandonné, & que déjà la gangrene eût attaqué ses intestins. A Rome de même, employée sur une personne qui étoit aux abois entre les bras d'une consomption achevée, elle l'emporta. (*f*) Et comme la nouvelle méthode, alors encore dans son enfance, ne se trouvoit pas appuyée sur un assez grand nombre d'expériences favorables, ces deux accidens suffirent pour la décrier sans retour. Le Roi de France la défendit, & le Pape en fit autant.

Ainsi tomba une pratique qui auroit méritée d'être mieux suivie. Tentée en Angleterre avec beaucoup de sagesse, mais hazardée ailleurs avec un peu d'imprudence, si les premiers essais que l'on en fit sur quelques personnes avoient été entrepris avec plus de choix & conduits avec plus de discernement, on en auroit peut-être recueilli dans la suite les effets

(*f*) Merklan. ibid.

les plus admirables & les plus avantageux.

Quoiqu'il en soit, je ne ferai pas difficulté de le dire, je doute que quelques efforts que l'on fasse pour reculer au delà d'environ 80 ans les bornes de la vie humaine, on y ait beaucoup de succès. Qu'on s'y prenne comme l'on voudra ? qu'on tente, selon les idées de notre fameux Lord Vérulam & du grand Boerhaave, de dissoudre toutes les humeurs qui ont vieilli dans le corps & de les en expulser, pour y substituer de nouveaux sucs qui y soient comme le principe d'une vie nouvelle, ou bien qu'avec toute la prudence & toute la dextérité imaginable, on fasse par transfusion passer de jeune sang dans de vieilles veines, jamais, à mon avis, on ne parviendra à rendre des forces & de la vigueur aux humains, en prolongeant leurs années au delà des bornes que le Psalmiste a marquées, encore moins réussira-t-on à les rajeunir. J'accorderai, si l'on veut, que ces méthodes portées à leur perfection, & rendues aussi universelles que faciles; affranchiroient bien les

vieillards d'une partie des langueurs & des maux qui assiegent la décrépitude. Pourquoi non, (g) puisqu'on voit encore tous les jours des gens d'une constitution & d'une vigueurs extraordinaire passer les cent ans, au moyen de quelques attentions & de quelques ménagemens des plus simples ? Mais à mon avis on ne peut rien se promettre avec quelque certitude au-delà.

Contentons-nous donc des secours & des aides qu'il nous est facile de nous procurer pour conserver nos jours, & apprenons sur-tout à en faire un usage convenable. Tâchons par une conduite vertueuse, & en observant les regles dont une longue expérience a justifié la sagesse, de conserver à notre corps sa santé, & à notre ame sa tranquillité, afin que, si nous ne sommes pas les ennemis de nous-

(g) Mr. l'Evêque de Bergen atteste dans son histoire Naturelle de Norwege, sur le témoignage de gens dignes de toute créance, qu'en 1733 on vit danser en présence du Roi de Dannemarc Christian VI. quatre couples de personnes mariées, dont les années réunies passoient huit siecles ; aucun des mariés, dit l'excellent & docte Prélat, n'avoit moins de cent ans. Part. II. chap. 9. Sect. 8.

mêmes, nous atteignions les bornes que la bonne providence paroît avoir marquées à chacun de nous dans la diverſité de nos conſtitutions. Alors arrivés à la fin de notre carriere, nous verrons ſans peine ſe baiſſer pour un peu de temps, le voile qui dérobera à nos régards les perſonnes qui nous ſont cheres. Alors nous entrerons ſans ſurpriſe & avec joie dans cet heureux état qui nous avoit été originairement deſtiné, & où nous n'aurons plus, ni à craindre les approches de la vieilleſſe, ni à ſouffrir les atteintes d'aucune infirmité.

*FIN.*